

Escola de Ciências Sociais e Humanas

Departamento de Economia Política

**O envelhecimento ativo e a perceção da qualidade de vida: O caso
do Espaço Sénior de Santo António dos Cavaleiros**

Marta Santos Martins

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de
Mestre em Estudos de Desenvolvimento

Orientadora:

**Professora Doutora Cristina Maria Paixão de Sousa, Professora Auxiliar
Universidade Portucalense**

Coorientadora:

**Professora Doutora Sónia Isabel Gonçalves Cardoso Pintassilgo, Professora Auxiliar
ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa**

Outubro, 2018

Escola de Ciências Sociais e Humanas

Departamento de Economia Política

**O envelhecimento ativo e a perceção da qualidade de vida: O caso
do Espaço Sénior de Santo António dos Cavaleiros**

Marta Santos Martins

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de
Mestre em Estudos de Desenvolvimento

Orientadora:

**Professora Doutora Cristina Maria Paixão de Sousa, Professora Auxiliar
Universidade Portucalense**

Coorientadora:

**Professora Doutora Sónia Isabel Gonçalves Cardoso Pintassilgo, Professora Auxiliar
ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa**

Outubro, 2018

AGRADECIMENTOS

No início da realização deste desafio, ao longo da leitura de algumas dissertações – umas em prol dos temas do trabalho, outras de amigos e colegas –, em grande parte destas observei uma constante nos testemunhos dos seus autores, nomeadamente nos seus agradecimentos. A maioria fazia referência aos desafios que este trabalho oferece, principalmente a nível pessoal. E, apesar de ser um processo individual, a valorização dos seus próximos durante esta fase e o apoio por eles prestado era algo constantemente referido. O que é certo é que comigo não foi diferente.

O percurso trilhado até à conclusão de uma dissertação é intenso, muitas vezes extenso, exaustivo e testa capacidades, limites e resistência, mas é, sem dúvida, enriquecedor em inúmeros sentidos e traz consigo não só muito autoconhecimento e introspeção como crescimento e muita realização. A sua execução é individual, muitas vezes solitária e repleta de inquietações, pelo que a motivação e o apoio daqueles que nos são mais próximos se torna tão importante, até mesmo fundamental.

Não podia, por isso, deixar de agradecer primeiro que tudo, claro, à minha família, a minha pedra basilar, quem mais lutou e acreditou que fosse possível alcançar esta meta e todas as que a antecederam. Mãe, pai, manos, um agradecimento especial a vocês, por sempre acreditarem e pelo apoio incondicional.

À Joaquina, por toda a força, por todas as conversas, por todos os dias passados no ISCTE, por toda a amizade. Por termos passado por esta fase, juntas, até ao fim, e por tudo o que fizeste para ajudar a concretizar isso. Ao Diogo, por toda a ajuda e por trazer um pouco de motivação em dias que não a encontrávamos. O que teria sido possível sem vocês?

À Joana e ao Pedro, pela motivação e pelas tardes que me levavam a sair de casa e a trabalhar com companhia. Obrigada.

À Mel, à Catarina, ao Bruno e a todos os amigos que iam sempre mostrando a sua preocupação e incentivo.

Quero deixar um agradecimento muito especial às minhas orientadoras por terem aceite trabalhar comigo, por me guiarem neste percurso um pouco atribulado e por terem sido incansáveis e sempre prestáveis. Professora Cristina, professora Sónia, agradeço todo o

apoio, toda a motivação, toda a compreensão e paciência e, claro, agradeço a importante orientação que me deram. Agradeço e muito pois tiveram um papel essencial para que eu tivesse a força e acreditasse na capacidade que tinha para fazer esta dissertação. Obrigada.

Claro está, por último e não menos importante, às pessoas que permitiram, de forma direta, que esta investigação se pudesse realizar.

Um agradecimento à presidente da União das Juntas de Freguesia de Santo António dos Cavaleiros e Frielas que prontamente consentiu o estudo e a realização dos inquéritos e das entrevistas.

À responsável do Espaço Sénior, por estar sempre disponível, por toda a ajuda, por toda a simpatia e amabilidade e pela boa disposição que lhe é tão característica.

Aos utentes do Espaço Sénior, que se disponibilizaram a partilhar um pouco do seu tempo comigo e por todos os testemunhos que deram. Por me ajudarem a perceber o quanto este lugar é especial.

Não poderia deixar de agradecer à Dra. Alexandra e à Dra. Patrícia que, de forma indireta, através do estágio que realizei na Junta, me permitiram conhecer o lugar que mais tarde iria ser estudo da minha dissertação.

**«AQUELES QUE PASSAM POR NÓS, NÃO VÃO SÓS, NÃO NOS DEIXAM SÓS. DEIXAM UM
POUCO DE SI, LEVAM UM POUCO DE NÓS.»**

(Autor desconhecido)

RESUMO

O aumento do envelhecimento demográfico – quer em termos relativos, quer em termos absolutos – traz consigo diversas preocupações, não só a nível socioeconómico como também individual. A esperança de vida encontra-se a aumentar, o que permite aos indivíduos viver durante mais tempo com melhores condições de vida. O aumento dos anos vividos na inatividade com boa saúde física e mental cria a necessidade de espaços mais adequados que promovam o envelhecimento ativo e, conseqüentemente, a qualidade de vida destes indivíduos que se mantêm independentes e ativos.

Assim, foi objetivo deste trabalho de investigação compreender se o Espaço Sénior (ES) de Santo António dos Cavaleiros contribui para a qualidade de vida subjetiva da população sénior e, caso o faça, de que forma. Para atingir este objetivo foram realizadas duas entrevistas exploratórias, uma à presidente da União das Juntas de Freguesia de Santo António dos Cavaleiros e Frielas e outra à responsável do ES de Santo António dos Cavaleiros. Foi ainda inquirida uma amostra de 45 dos utentes do ES.

Desta forma, apurou-se que o ES contribui para a qualidade de vida dos seus utentes, não só pelo convívio e pelos relacionamentos sociais que fomenta, como também a nível mental e de tempo, que leva os indivíduos a estar menos isolados e sós. As atividades realizadas promovem não só a aquisição como a transmissão de conhecimento dos seniores entre si, contribuindo para que estes se sintam úteis e se mantenham participativos.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento Ativo; Seniores; Qualidade de Vida Subjetiva; Transição para a Reforma; Participação Social

JEL: I14; I31; J11; O15

ABSTRACT

The increase of demographic ageing - both in relative and absolute terms - brings with it a number of concerns, not only at a socioeconomic level but also at an individual level. Life expectancy is increasing, allowing individuals to live longer with better living conditions. The increase in years of inactivity with physical and mental health creates the need for more adequate spaces that promote active ageing and, consequently, the quality of life of these individuals who remain independent and active.

Thus, it was the objective of this research to understand if the Espaço Sénior (ES) of Santo António dos Cavaleiros contributes to the subjective quality of life of the senior population and, if so, in what way. Two exploratory interviews were carried out in order to reach this objective, one to the president of the União das Juntas de Freguesia de Santo António dos Cavaleiros e Frielas and another to the head of the ES of Santo António dos Cavaleiros. A sample of 45 ES users was also inquired.

Therefore, ES was found to contribute to the quality of life of its users, not only because of the social relationships it fosters, but also at a mental and occupational level, which leads individuals to be less isolated and alone. The activities carried out promote not only the acquisition but also the transmission of knowledge among the seniors, which contributes to making them feel useful and remain participative.

KEYWORDS: Active Ageing; Seniors; Subjective Quality of Life; Retirement Transition; Social Participation

JEL: I14; I31; J11; O15

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	1
2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO	3
2.1. ENVELHECIMENTO	3
2.2. QUALIDADE DE VIDA	10
2.3. TRANSIÇÃO PARA A REFORMA E QUALIDADE DE VIDA NO ENVELHECIMENTO	11
3. PROBLEMÁTICA DE INVESTIGAÇÃO	13
4. METODOLOGIA	15
4.1. SELEÇÃO E RECOLHA DE DADOS	15
4.2. O ESPAÇO SÉNIOR DE SANTO ANTÓNIO DOS CAVALEIROS	16
5. APRESENTAÇÃO E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS	19
5.1. CARACTERÍSTICAS E OBJETIVOS DO ESPAÇO SÉNIOR	19
5.2. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA	19
5.3. MOTIVAÇÕES E ATIVIDADES	22
5.4. ENVOLVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA	28
6. CONCLUSÃO	33
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	37
ANEXOS	41

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Cruzamento entre Escalões Etários e Situação profissional _____	20
Tabela 2 - Cruzamento entre Escalões Etários e Escolaridade _____	21
Tabela 3 - Estado civil (n, %) N=45 _____	22
Tabela 4 - Razões para se inscrever no Espaço Sénior (n, %) N=45 _____	23
Tabela 5 - Com que frequência convive outras pessoas no seu dia-a-dia (amigos, vizinhos, etc.)? (n, %) N=45 _____	24
Tabela 6 - Local onde realiza atividades de lazer, descontração e diversão (n, %) N=45 _____	27
Tabela 7 - Número de utentes por cada atividade (n, %) N=45 _____	28
Tabela 8 - Forma como o Espaço Sénior contribui para que a mudança da vida ativa para a inativa seja mais fácil (n, %) N=45 _____	29
Tabela 9 - Razões porque atualmente frequenta o Espaço Sénior (n, %) N=45 _____	29

1. INTRODUÇÃO

A diminuição da natalidade e o aumento da esperança média de vida em Portugal potenciaram o envelhecimento da estrutura demográfica do país. Daí decorre que a faixa etária dos seniores assume um peso crescente, quer em termos absolutos quer em termos relativos. Surge assim uma necessidade cada vez maior de encontrar respostas mais adequadas às suas necessidades, nomeadamente a nível de saúde e de ocupação.

A atividade profissional permite – ou implica – relações sociais e uma determinada rotina e uma perceção de qualidade de vida que, com a transição para a reforma, têm tendência a alterar-se. Estas alterações potenciam a necessidade de promoção de um envelhecimento ativo, de modo a manter o nível de qualidade de vida subjetiva que existia antes da transição para a reforma pois, quando isto não se verifica, há o risco de surgirem outras problemáticas, como o isolamento, a exclusão, a solidão e a pouca possibilidade participativa.

Para evitar que essas problemáticas surjam, foram desenvolvidos projetos que trabalham com esta população-alvo, que se caracteriza pela população sénior, ou seja, os indivíduos com mais de 65 anos. Um desses projetos foi criado pela união das juntas de freguesia de Santo António dos Cavaleiros e Frielas, o Espaço Sénior.

O intuito deste trabalho é analisar a população sénior no sentido da sua qualidade de vida subjetiva enquanto utentes do Espaço Sénior e se fomenta o seu envelhecimento ativo. Para isso, foram realizadas duas entrevistas exploratórias, à presidente da união de juntas de freguesia de Santo António dos Cavaleiros e Frielas e à responsável do Espaço Sénior. Para além disso, foram aplicados 45 inquéritos por questionário aos utentes do Espaço.

Este trabalho encontra-se organizado em 5 partes, o enquadramento teórico, onde foi realizada uma contextualização dos temas e dos conceitos associados a esta temática; a problemática, onde é esclarecida a questão de partida, as questões de investigação; a metodologia, clarificando o método escolhido e a caracterização do Espaço; a apresentação e interpretação dos resultados, em que é realizada a análise das entrevistas e dos inquéritos aplicados; e, por fim, a conclusão, que inclui o cruzamento entre a teoria e a empiria, principais conclusões do estudo, terminando com limitações e sugestões de investigação futura.

2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

2.1. ENVELHECIMENTO

O envelhecimento revela-se em várias dimensões, de formas distintas e de pessoa para pessoa em determinada sociedade. Diversos autores apresentam diferentes quadros teóricos com dimensões próprias quando abordam o que se entende por envelhecimento.

De acordo com Rosa (2012) o envelhecimento pode ser dividido em, pelo menos, dois conceitos: o individual e o coletivo. No envelhecimento individual incluem-se o envelhecimento cronológico e o envelhecimento biopsicológico; no envelhecimento coletivo encontra-se o envelhecimento demográfico e o envelhecimento societal.

Os autores Morgan e Kunkel, por seu turno, abordam o envelhecimento físico, o envelhecimento psicológico, o envelhecimento social e o envelhecimento societal como as dimensões do envelhecimento. Estes autores referem que o envelhecimento cronológico é uma variável com pouco sentido e são as vivências do indivíduo que têm um peso maior na definição de envelhecimento (Morgan e Kunkel, 2016). Este último apontamento é afirmado igualmente por Schneider e Irigaray (2008).

Schneider e Irigaray (2008) fazem a divisão das dimensões a partir do que denominam por “idades da velhice”. Estes referem a idade cronológica, a idade biológica, a idade social e a idade psicológica.

Constança Paúl (2005), na sua obra *Envelhecimento activo e redes de suporte social*, refere as dimensões envelhecimento biológico, envelhecimento social e envelhecimento psicológico. Refere ainda o fenómeno do envelhecimento humano e populacional como sendo a base da Gerontologia¹.

No presente trabalho irá ser dada primazia às dimensões demográfica, individual e social do envelhecimento e, ainda, ao envelhecimento ativo. Relativamente ao envelhecimento demográfico, este diz respeito ao número de seniores *per se* e ao peso dos seniores no total da população; o envelhecimento individual tem em conta o processo de envelhecimento que se dá a nível biológico e psicológico; quanto ao envelhecimento social, este refere-se aos papéis e posições sociais que são expectáveis e

¹ A autora aborda o conceito de gerontologia remetendo para Fernández-Ballesteros, que o define como “o estudo das bases biológicas, psicológicas e sociais da velhice e do envelhecimento” (Paúl, 2005: 276).

assumidos pela população sénior; finalmente, no que diz respeito ao envelhecimento ativo, com este assume-se a premissa que os seniores continuem ativos mesmo após deixarem a sua vida profissional, o que contribuirá para a sua qualidade de vida. Existem variados outros conceitos de envelhecimento, nomeadamente o envelhecimento saudável, ótimo, bem-sucedido, produtivo, porém, no presente trabalho, o conceito que será abordado é o de envelhecimento ativo, que irá ser desenvolvido ao longo do enquadramento.

A partir dos anos 90 deu-se uma maior importância política e científica à questão do envelhecimento, tendo sido dinamizadas diversas ações com o intuito de “encontrar respostas sociais para os desafios que o envelhecimento demográfico representa” (Lopes e Lemos, 2012: 20). Assim, tornou-se pertinente abordar as questões do envelhecimento (incluindo o envelhecimento ativo), a transição para a reforma e a velhice, assim como a qualidade de vida das pessoas no envelhecimento.

ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO

O conceito de envelhecimento demográfico caracteriza-se essencialmente pela “progressiva diminuição do peso das gerações mais novas a favor das gerações mais velhas”, sendo que, em resultado da descida da natalidade e fecundidade verifica-se um maior peso das gerações mais velhas face ao das mais jovens (Azevedo *et al.*, 2014: 17).

Além do efeito da diminuição da natalidade e fecundidade, a população mundial, de um modo geral, encontra-se a viver durante mais tempo com melhores condições de saúde, saneamento, nutrição e ensino. Este facto leva ao aumento da esperança média de vida, resultando no aumento do número de indivíduos que alcançam as idades mais avançadas (UNFPA, 2011; Eurobarómetro, 2012), o que reforça o fenómeno do envelhecimento demográfico.

De acordo com os resultados dos recenseamentos gerais da população (Censos), em 2001, em Portugal, a população com mais de 65 anos representava 16% da população portuguesa², ao passo que, em 2011, o peso deste grupo populacional aumentou para 19%³ do total (Instituto Nacional de Estatística, 2012). De acordo com o documento *Retratos de Portugal*, em julho de 2018 o número de pessoas com mais de 65 anos

² O que, em números, se traduz em 1.693.493 pessoas. Informação referente aos números relacionados com a população portuguesa com mais de 65 anos encontra-se na Tabela 1.

³ O que corresponde a 2.010.064 indivíduos.

residentes em Portugal aumentou para 21% do conjunto da população. Desta forma, é notório o aumento do número de pessoas desta faixa etária ao longo dos anos e o seu peso no conjunto da população portuguesa (Pordata, 2018).

De acordo com a categorização do Instituto Nacional de Estatística (INE), existem três grandes categorias etárias, também designadas de grupos funcionais: a população jovem (dos 0 aos 14 anos completos), a população em idade ativa ou potencialmente ativa (dos 15 aos 64 anos completos) e a população idosa (com 65 e mais anos). No que diz respeito ao limite entre a população ativa (ou potencialmente ativa) e a população idosa, este está, em Portugal, relacionado com a idade de entrada na reforma. (Departamento de Estatísticas Censitárias e de População, 2002). No presente trabalho, e considerando o critério etário dotado pelo INE, irá ser dada primazia ao termo «sénior» em alternativa ao de «idoso».

Considerando a relação entre a população sénior e a população jovem, é possível observar um aumento do índice de envelhecimento⁴ no nosso país. Com efeito, em Portugal, este índice ultrapassou o valor de 100% no ano de 2000, o que significa que o número de seniores se tornou maior face ao número de jovens (ver anexo da Tabela 2). Em 2018, este índice aumentou para 153% (Pordata, 2018).

Para além desta tendência, verifica-se uma diminuição do número de indivíduos em idade ativa face ao número de seniores. Esta informação é retirada do índice de rejuvenescimento da população ativa, que indica por cada 100 pessoas que potencialmente saem do mercado de trabalho (55-64 anos) quantas potencialmente entram (20-29 anos). Em 2001, o índice era de 143, existindo 143 pessoas a entrarem no mercado de trabalho por cada 100 a sair (Instituto Nacional de Estatística, 2012). Em 2011, o índice diminuiu para 94, o que significa que, por cada 100 pessoas a saírem do mercado de trabalho, entravam apenas 94 (Instituto Nacional de Estatística, 2012). Esta realidade poderá ser vista como “um fardo” para aqueles que se encontrem em idade ativa (Eurobarómetro, 2012), no sentido em que quem contribui financeiramente de forma ativa se encontra em menor número.

⁴ Este índice mede a relação entre o número de idosos e o número de jovens, sendo a relação medida a partir do quociente entre o número de pessoas com 65 e mais anos e o número de pessoas menores de 15 anos (Departamento de Estatísticas Censitárias e de População, 2002).

ENVELHECIMENTO INDIVIDUAL

A nível individual é considerado o envelhecimento cronológico e o envelhecimento biológico. O envelhecimento cronológico, tal como o nome indica, apenas tem por base a idade e o tempo de vida, ocorrendo desde o momento em que o indivíduo é gerado. O indivíduo encontra-se a envelhecer desde o momento em que nasce (Rosa, 2012).

A nível biológico, o envelhecimento é associado a uma variedade de danos moleculares e celulares que acumulados provocam, ao longo do tempo, “uma perda gradual nas reservas fisiológicas, um aumento do risco de contrair diversas doenças e um declínio geral na capacidade intrínseca do indivíduo” (Organização Mundial de Saúde, 2015: 12), tanto a nível funcional – tal como a perda de visão ou de audição – como físico – na redução da mobilidade, agilidade ou força. Nas suas dimensões cognitivas, o indivíduo é considerado envelhecido quando começa a ter falhas de memória, de atenção, concentração, orientação e quando começa a ter dificuldades em apreender novos conhecimentos. A nível psicológico isso é refletido nas mudanças de personalidade, nas funções mentais e no sentido (significado) próprio (Morgan e Kunkel, 2016).

Segundo o Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde da Organização Mundial de Saúde (2015), o envelhecimento biológico designa um processo de transformações muito complexo. Abordando o conceito a este nível, as alterações provocadas pelo envelhecimento a nível individual revelam-se em cada pessoa de diferentes formas, nas várias dimensões (biológica, psicológica, social, cultural) e em diferentes espaços temporais. O envelhecimento pode não implicar mudanças profundas e preocupantes e essas mudanças poderão não ter um impacto acentuado na vida diária das pessoas, pois o envelhecimento manifesta-se de formas diferentes e em diferentes espaços temporais, em cada pessoa (Schneider e Irigaray, 2008; Rosa, 2012). Porém, existe uma inevitabilidade no que diz respeito à diminuição das capacidades, tanto físicas como mentais, dos indivíduos (Organização Mundial de Saúde, 2015).

Tal como o modo de vida e os hábitos da população jovem e da população em idade ativa tem repercussões na sua qualidade de vida e na sua saúde, o mesmo acontece com a população sénior. Desta forma, dando continuidade a determinados hábitos ao longo da vida permite-se, assim, o adiamento das inevitabilidades que o envelhecimento implica (Vaupel, Carey e Christensen, 2003) e que não se combata e remedeie apenas no final da vida os problemas que podem ser gerados pela falta de cuidados. Assim, é

notório que o envelhecimento individual não está diretamente relacionado com a idade do indivíduo pois, associado a boas condições de vida e a hábitos saudáveis, estes poderão contribuir para o adiamento do processo (Azevedo *et al.*, 2014).

ENVELHECIMENTO SOCIAL

Durante o processo de envelhecimento existem expectativas e suposições acerca dos comportamentos do outro, o que este pode fazer e como deve fazer, tal como quais devem ser os seus interesses, dependendo da idade do indivíduo. Desta forma, além da diminuição das capacidades a nível biológico e psicológico, o envelhecimento caracteriza-se por mudanças significativas nos papéis e posições sociais que são esperados nesta fase da vida, nas prioridades e objetivos de vida e pela necessidade de se aprender a lidar com a perda de relações próximas (Organização Mundial de Saúde, 2015: 12). Envelhecimento social refere-se à forma como as expectativas da sociedade influenciam as oportunidades que temos à medida que envelhecemos. Este conceito, na obra de Morgan e Kunkel (2016), é referido como a forma como a sociedade ajuda a criar os significados e experiências do envelhecimento.

Por um lado, é promovida a longevidade e esta é vista como algo vitorioso. Por outro, o valor que a sociedade dá à população sénior – principalmente em países mais desenvolvidos – reflete os preconceitos e estereótipos que persistem face a este grupo populacional. Os jovens, por seu lado, são percecionados como tendo maior destreza, maior facilidade de adaptação às diferentes situações e em adquirir conhecimentos com maior rapidez como, por exemplo, pelo acesso mais facilitado a fontes de conhecimento como a internet.

Autores como Fernandes (2001) referem que o envelhecimento social diz respeito à diminuição da consideração do conhecimento dos seniores em termos económicos, onde estes, apesar de capazes, são desvalorizados e postos socialmente de lado. Isto leva a que se pretenda adiar o mais possível a velhice e retardar ou ocultar a sua manifestação. Os impactos sociais que este tipo de estereótipos carrega consigo contribuem para que a sociedade tenha determinados comportamentos para com a população sénior, pois a forma como se perceciona o outro está relacionada com a forma como se age para com este (Marques, 2011).

A discriminação baseada na idade é denominada por idadismo. O idadismo é um termo que surgiu com a curiosidade do psicólogo Robert Butler, em 1969, em compreender a

razão pela qual os moradores de determinado local se recusavam a aceitar a construção de um empreendimento imobiliário para pessoas idosas. O fenómeno do idadismo é normalmente observado a partir da população jovem e da população em idade ativa face aos seniores e refere-se, de uma forma geral, “às atitudes e práticas negativas generalizadas em relação aos indivíduos baseadas somente numa característica — a sua idade” (Marques, 2011: 18). Considera-se que esta discriminação implica três dimensões fundamentais: “o processo de categorização por idades, a inatividade das pessoas idosas e a percepção de ameaça dos gastos com o envelhecimento, e o domínio da cultura da juventude” (Marques, 2011: 37). No que diz respeito ao processo de categorização por idades, este é feito de modo a facilitar a compreensão sobre a forma como se deve classificar a pessoa e como interagir apropriadamente com ela, sendo esta categorização feita de forma inconsciente e automática. Desta forma, dependendo da idade da pessoa – ou da classificação que lhe damos –, iremos interagir com ela tendo em conta a categoria onde a colocamos. A idade social diz assim respeito “à avaliação do grau de adequação de um indivíduo ao desempenho dos papéis e dos comportamentos esperados para as pessoas de sua idade, num dado momento da história de cada sociedade” (Neri, 2005 *in* Schneider e Irigaray, 2008). Apesar do processo de categorização oferecer ferramentas importantes à vivência coletiva, este leva muitas vezes à generalização excessiva, perdendo características específicas importantes de cada um.

ENVELHECIMENTO ATIVO

Aproximando-se a idade da reforma, certas necessidades emergem e são necessárias respostas, em termos de organização social, adequadas à faixa etária em questão. Estas respostas traduzem-se em mecanismos sociais e institucionais que respondam às necessidades dos seniores, não só a nível de cuidados de saúde como de apoio social, de modo a evitar a exclusão e a permitir que os seniores se mantenham ativos socialmente. Com o objetivo de adequar respostas a estas necessidades, têm sido criadas estratégias políticas, onde se inclui o conceito de envelhecimento ativo (José e Teixeira, 2013).

O envelhecimento ativo é um conceito relativamente recente que começou a integrar as preocupações a nível social com o aumento do envelhecimento demográfico. Existem definições com algumas variações para este conceito, que se focam em aspetos diferentes, nomeadamente as propostas pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE), pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e

pela Comissão Europeia (José e Teixeira, 2013; Cabral e Ferreira, 2014). A definição da OCDE refere a importância de as pessoas continuarem ativas na economia e na sociedade durante mais tempo, não só a nível profissional como a partir de outras atividades, tanto de carácter recreativo, como de apoio a outros (Cabral e Ferreira, 2014) e assim fazer a ponte, de forma mais gradual, entre a atividade e a inatividade. Esta é uma definição mais ampla do conceito. Por seu lado, a definição da Comissão Europeia foca-se na importância da atividade profissional para a saúde. A definição da OMS, sendo aquela que salienta a questão da saúde, da participação e da segurança de modo a permitir o aumento da qualidade de vida, é a definição que mais se enquadra com o que se pretende abordar no presente trabalho. Foi na Conferência Mundial sobre o Envelhecimento, realizada pela OMS, que se definiu o conceito de envelhecimento ativo como “um processo de optimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança, no sentido de aumentar a qualidade de vida durante o envelhecimento” (Paúl, 2005: 276). Um envelhecimento saudável, participativo, seguro e com qualidade de vida é o que se pretende alcançar, de forma a que os seniores tenham autonomia a tomar as suas decisões e manterem-se ativos, não só na sua vida como também na vida em sociedade.

Como refere Paúl (2005), o envelhecimento ativo implica a existência de espaços adequados às necessidades dos seniores, onde estes possam participar e ter uma voz ativa, permitindo a sua inclusão social.

Cabral e Ferreira (2014) explicitam na sua obra duas dimensões para a palavra “ativo” quando se refere a envelhecimento ativo. A primeira diz respeito à questão da saúde (física e mental) que a inatividade – a reforma – pode implicar. A segunda, por seu lado, está relacionada com a atividade profissional pois as pessoas mais velhas encontram-se, de uma forma geral, a viver durante mais anos com melhores condições de saúde, pelo que a atividade profissional poderá ser igualmente prolongada no tempo. Este prolongamento nem sempre é possível, nomeadamente devido a questões de saúde ou pela diminuição da capacidade de executar as tarefas inerentes à profissão. Porém, o objetivo passa por maximizar as oportunidades e condições para que isso aconteça e atenuar a rigidez da transição da atividade profissional para a inatividade (Cabral e Ferreira, 2014).

2.2. QUALIDADE DE VIDA

A par do conceito de envelhecimento ativo proposto pela OMS, surge outro conceito que é fundamental abordar no presente estudo, o conceito de qualidade de vida. A qualidade de vida vai além das condições materiais (Stiglitz, Sen e Fitoussi, 2009) e da sua dimensão objetiva, tradicionalmente considerada pelos economistas na medição do bem-estar e operacionalizada pela medição do PIB per capita dos países ou das regiões. O conceito de qualidade de vida é definido, por alguns autores, como sinónimo de bem-estar e de felicidade (Galinha e Ribeiro, 2005). Porém, para outros autores, o bem-estar subjetivo, a felicidade, a satisfação com a vida, o afeto positivo e negativo e a perceção da qualidade de vida são dimensões subjetivas da qualidade de vida (Galinha e Ribeiro, 2005; Costanza *et al.*, 2007). A ideia de que o bem-estar não se restringe à sua dimensão material foi introduzida pelo estudo seminal de Easterlin em 1974, onde o autor propõe a construção de uma função de felicidade. Nesta função considera um conjunto de variáveis, que incluem também dimensões subjetivas (Easterlin, 1974).

No que diz respeito aos indicadores objetivos da qualidade de vida, de acordo com Costanza *et al.* (2007), estes centram-se nos índices de produção económica, nas taxas de alfabetização e na expectativa de vida.

Nesta linha, na atualidade, muitos economistas consideram que a qualidade de vida inclui dimensões subjetivas e objetivas. Na obra de Bowling *et al.* (2013), documento que utiliza o questionário *Brief Older People's Quality of Life questionnaire* (OPQOL-brief), os vários alicerces que permitem a qualidade de vida são o bem-estar psicológico e a perspetiva de vida positiva, ter saúde, relações sociais, atividades de lazer, recursos na vizinhança, condições financeiras adequadas e independência.

De acordo com a OMS, qualidade de vida é “a perceção do indivíduo sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (Canavarro *et al.*, 2010: 243) e integra os aspetos da saúde física, estado psicológico, nível de independência, relações sociais, crenças pessoais e a relação com características salientes do seu ambiente (Canavarro *et al.*, 2010; World Health Organization, 1997).

A medição da qualidade de vida subjetiva baseia-se em respostas a inquéritos individuais, sendo muito comum o uso das seguintes: 1) Felicidade, através da pergunta

«Considerando todos os factos, qual o seu nível de felicidade?» (utilizando escalas de 4 ou 10 níveis), sendo usada, por exemplo, no World Values Survey e no European Social Survey. 2) Satisfação com a vida, através da pergunta «Considerando todos os factos, qual o seu nível de satisfação com a vida?» (utilizando escala em 10 níveis, sendo usada, por exemplo, no World Values Survey e no Eurobarómetro.

De acordo com o documento *Measuring Quality of Life*, da Organização Mundial de Saúde, este considera a medição da qualidade de vida subjetiva através de 6 domínios. Estes domínios correspondem à saúde física, ao estado psicológico, ao nível de independência, às relações sociais, ao ambiente envolvente e à espiritualidade, religião e crenças pessoais. Relativamente à saúde física, esta remete para questões como a energia e a fadiga, a dor e o desconforto e o sono e o descanso. O segundo domínio é o estado psicológico, que remete para a imagem corporal e a aparência, para os sentimentos positivos e negativos, para a autoestima e para a reflexão, aprendizagem, memória e concentração. O nível de independência remete para questões de mobilidade, das atividades da vida diária, da dependência de medicamentos e de ajuda médica e da capacidade para trabalhar. As relações sociais, por sua vez, remetem para as relações pessoais, para o suporte social e para a atividade sexual. O ambiente envolvente engloba os recursos financeiros, as questões da liberdade, da segurança física e proteção, os cuidados sociais e de saúde com acessibilidade e qualidade, o ambiente doméstico, oportunidades de adquirir novos conhecimentos e competências, a participação e oportunidade para participar em atividades de recreação/lazer, o ambiente físico (como a poluição, o ruído, o tráfego e o clima) e os transportes. O último domínio diz respeito à espiritualidade, religião e crenças pessoais (World Health Organization, 1997).

2.3. TRANSIÇÃO PARA A REFORMA E QUALIDADE DE VIDA NO ENVELHECIMENTO

Constrói-se e idealiza-se ao longo da vida a forma como se pretende que seja a vida quando se chega à idade da reforma. Pretende-se que esta fase seja tranquila, que seja usufruída para o descanso, para tempos de lazer e para fazer tudo o que se deixou para mais tarde quando o trabalho e restantes obrigações ocupavam a maior parte do tempo.

A transição para a reforma – a transição de uma vida profissionalmente ativa para uma vida inativa – é uma fase de grandes mudanças e com estas torna-se necessária uma adaptação na vida das pessoas. Podem existir alterações muito significativas na rotina,

nas relações sociais e nos papéis sociais nesta fase da vida. Estas alterações podem levar a constrangimentos na forma como as pessoas percebem a sua vida e a sua qualidade de vida nessa nova fase.

A transição para a reforma está fortemente relacionada com a chegada à velhice (Cabral e Ferreira, 2014). Para alguns⁵, a reforma é considerada uma fase da vida mais inativa e não produtiva, na medida em que os indivíduos deixam a sua rotina e relações laborais (e sociais), deixando igualmente de ter, de um modo geral, a mesma capacidade financeira. Para outros⁶, o desvincular das obrigações laborais permite ocupar o tempo livre com atividades que se deixaram adiar por diversas razões, como a falta de tempo, e possibilita, ao contrário do que outros autores referem, que haja uma vida social mais ativa pois existe mais tempo para se dedicar a esta.

A saída do mercado de trabalho é acompanhada por mudanças significativas em várias dimensões da vida do indivíduo. Desta forma, é notório que, com a alteração de todas as rotinas que existiam até então, a forma como esta nova fase da vida é vivida dependerá de indivíduo para indivíduo e dependerá “dos condicionalismos cognitivos, sociais, de saúde e motivacionais que se desenvolveram ao longo das biografias pessoais” e do espaço temporal e histórico em que os indivíduos se encontram (Cabral e Ferreira, 2014: 17). Para alguns, esta etapa é muito esperada, para outros apenas uma inevitabilidade.

Tomás (2001) introduz a questão da atividade como sendo fundamental – e, até mesmo, vital – para a qualidade de vida dos indivíduos quando deixam o mercado de trabalho. Tal como referido anteriormente, a existência de espaços que possibilitem a realização dessas atividades e a ocupação da vida dos seniores, tal como a oportunidade e acessibilidade de qualquer um realizar essas atividades, fazem parte de uma das dimensões do conceito de qualidade de vida (a participação em atividades).

⁵ Como, por exemplo, Pacheco (2005).

⁶ Como Debert (1999).

3. PROBLEMÁTICA DE INVESTIGAÇÃO

Posto isto, é importante focar a questão de partida, que guiará este trabalho de investigação (Quivy e Campenhoudt, 2005). Esta consiste em compreender se e de que forma o Espaço Sénior de Santo António dos Cavaleiros contribui para a qualidade de vida subjetiva da população sénior que o frequenta. O Espaço Sénior é um espaço de atividades criado pela União das Juntas de Freguesia de Santo António dos Cavaleiros e Frielas, direcionado para a população mais velha, sendo um exemplo de resposta à necessidade de garantir um envelhecimento ativo e consequente qualidade de vida à população que dele beneficia. O seu enquadramento irá ser aprofundado no ponto 4.2.

A questão de partida é, portanto, a seguinte: O Espaço Sénior de Santo António dos Cavaleiros contribui para a qualidade de vida subjetiva da população sénior? Se sim, de que forma?

A presente investigação tem, assim, como principal objetivo estudar a perceção das pessoas que usufruem deste espaço sobre a sua qualidade de vida. Desta forma, o objetivo passa por compreender se o ambiente do espaço e as atividades que o compõem contribuem para o aumento da qualidade de vida das pessoas que o frequentam. O objetivo passa ainda por dar importância ao que os utentes valorizam mais neste espaço e às sugestões sobre o que se pode fazer de diferente. Pretende-se, ainda, compreender o que estas pessoas valorizam mais na ocupação do seu tempo, na fase da vida em que se encontram.

Nesse sentido, foram construídas três questões de investigação:

- Os utentes do Espaço Sénior de Santo António dos Cavaleiros percecionam uma maior qualidade de vida após começarem a frequentar este espaço?
- De que forma os utentes do Espaço Sénior de Santo António dos Cavaleiros percecionam a sua qualidade de vida após começarem a frequentar este espaço?
- Que práticas realizadas no Espaço Sénior de Santo António dos Cavaleiros contribuem para a qualidade de vida da população mais velha?

4. METODOLOGIA

4.1. SELEÇÃO E RECOLHA DE DADOS

De forma a poder responder à questão de partida e aos objetivos propostos para esta investigação, foi realizada uma recolha de dados através de uma investigação mista (qualitativa e quantitativa). Por um lado, foram realizadas entrevistas e, por outro, aplicados inquéritos por questionário.

Numa primeira fase foram realizadas duas entrevistas exploratórias, uma à presidente da junta de freguesia de Santo António dos Cavaleiros e outra à responsável do Espaço Sénior (ES). O intuito das entrevistas foi o de aprofundar a informação sobre o ES, como por exemplo, perceber qual o objetivo da criação do espaço, qual a população-alvo a que está destinado e qual a perceção das entrevistadas acerca da contribuição (ou não contribuição) para a qualidade de vida dos utentes. Desta forma, foram criados dois guiões de entrevista semiestruturados adequados às entrevistadas e que se podem encontrar no Anexo B. Estes guiões serviram para guiar as entrevistas, dando às entrevistadas liberdade para “falar abertamente, com as palavras que desejar[em] e na ordem que lhe[s] convier” (Quivy e Campenhoudt, 2005).

As duas entrevistas foram gravadas, posteriormente transcritas e o seu conteúdo analisado através da criação de uma grelha de análise também presente no Anexo B. A entrevista à presidente da junta de freguesia ocorreu no dia 14 de maio de 2018 e a entrevista à responsável do Espaço Sénior no dia 06 de junho de 2018, e ambas foram realizadas nos respetivos locais de trabalho.

Posteriormente, foi aplicado um inquérito por questionário de forma a alcançar as perceções e opiniões dos utentes do ES acerca deste. Para facilitar a obtenção das respostas e para evitar o seu enviesamento e possível má interpretação, o inquérito foi administrado de forma indireta, visto que foi o investigador que preencheu o questionário a partir das informações fornecidas pelos inquiridos (Quivy e Campenhoudt, 2005), sendo que a sua aplicação teve, em média, a duração de 15 minutos por inquirido. A escolha deste método deveu-se ao facto de este se adequar ao objeto em estudo e de, segundo os autores Quivy e Campenhoudt, esta técnica adequar-se quando se pretende conhecer os modos de vida de uma população e as suas opiniões (Quivy e Campenhoudt, 2005).

O questionário construído para este trabalho teve como base o questionário OPQOL-bref e algumas perguntas do WHOQOL-100, tendo sido utilizados como base 5 dos 6 domínios deste questionário (WHOQOL-100), nomeadamente: a saúde física, o estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais e o ambiente envolvente (World Health Organization, 1997). O inquérito do presente trabalho foi adaptado à realidade em que foi aplicado através do acrescento e eliminação de questões.

A maioria das perguntas foi construída de forma fechada, de modo a haver menos possibilidade de erros na recolha e tratamento dos dados, sendo que, com isto, no caso de algumas perguntas apenas é possível selecionar uma resposta e noutras apenas um conjunto de respostas previamente definidas são válidas. Cinco perguntas são de resposta aberta, de forma a dar espaço ao desenvolvimento das respostas de cada utente, para que cada um possa ter voz e dar opiniões mais específicas, nomeadamente no que diz respeito a perceções e experiências relacionadas com a qualidade de vida, tal como se pode ver no Anexo C.

Antes da aplicação do questionário foi realizado um pré-teste com o objetivo de detetar possíveis erros, frases mal formuladas ou perguntas repetidas. Assim, a aplicação dos questionários aos utentes do ES de Santo António dos Cavaleiros decorreu entre os dias 6 de junho e 9 de julho de 2018, no próprio Espaço.

Após a aplicação dos questionários, construiu-se uma base de dados no programa IBM SPSS, onde foram colocadas, tratadas e, posteriormente, analisadas e interpretadas, para que fosse possível retirar conclusões a partir destas. Todas as tabelas presentes no capítulo da apresentação e discussão dos resultados foram construídas tendo por base as respostas obtidas nos questionários. Para além disso, serão apresentadas tabelas agregadoras de informação, de formulação própria.

4.2. O ESPAÇO SÉNIOR DE SANTO ANTÓNIO DOS CAVALEIROS

Após a reorganização administrativa (aprovada pela Lei n.º 56/2012), o concelho de Loures passou a ser composto por 10 juntas de freguesia, da qual faz parte a união de freguesias de Santo António dos Cavaleiros e Frielas que, segundo o INE tinham, em 2011, uma população de 25881 e 2171, respetivamente, totalizando 28052 habitantes.

Dos 25881 habitantes em Santo António dos Cavaleiros, 5840 tinham 55 anos ou mais e, destes, 3326 eram do sexo feminino, o que corresponde a uma relação de masculinidade⁷ de 75,6, claramente favorável às mulheres, o que decorre de uma maior esperança de vida feminina. Refira-se, ainda, que o escalão etário com menos representatividade é o dos 70-74 anos⁸.

Existem inúmeras iniciativas – como projetos, programas, práticas – que têm como população-alvo as pessoas que já se encontram reformadas ou se encontram desempregadas, de forma a incitar o envelhecimento ativo. O ES é uma dessas iniciativas, é um novo espaço de interação social, aberto às pessoas da freguesia. Apesar da reorganização e conseqüente união das freguesias, foram criados dois Espaços Sénior, um em Santo António dos Cavaleiros e outro em Frielas. Salienta-se que a presente investigação considera o primeiro.

O ES de Santo António dos Cavaleiros, criado a 21 de março de 2016, contou, no ano letivo de 2017/2018, com 71 utentes, 11 homens e 60 mulheres, a frequentar as suas 9 atividades (não incluindo as atividades pontuais, que têm inscrições próprias).

⁷ Relação de masculinidade corresponde ao peso relativo entre a população masculina e feminina, sendo expresso em percentagem. Este indicador revela-nos, por cada 100 mulheres, quantos homens existem (Pordata).

⁸ Dados na tabela 6.

5. APRESENTAÇÃO E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

5.1. CARACTERÍSTICAS E OBJETIVOS DO ESPAÇO SÉNIOR

Através das entrevistas realizadas foi possível conhecer os objetivos que levaram à criação do Espaço Sénior e as suas características e especificidades, tanto a partir do ponto de vista da presidente da junta de freguesia (PJF) como da responsável do Espaço Sénior (RES).

Este espaço teve como principal objetivo preencher uma lacuna existente na freguesia relacionada com a população sénior. Esta lacuna foi detetada através da realização de um diagnóstico e de conhecimentos prévios sobre a necessidade de abranger as pessoas que, apesar de serem ativas, segundo a PJF encontravam-se muito isoladas ou sozinhas.

Para além disso, a PJF faz ainda referência a algumas características desta freguesia que contribuem para o isolamento social, como por exemplo a construção em altura, que não fomenta os laços de vizinhança nem a interação entre as pessoas. Outro fator mencionado foi o aumento da esperança média de vida, que faz com que as pessoas estejam reformadas – ou, por vezes, desempregadas – por muito tempo, porém não deixam de ser pessoas “(...) muito dinâmicas, muito ativas na sua vida, quer intelectual quer física e não tinham respostas a nível da freguesia que proporcionasse este desenvolvimento e esta continuação da sua vida (...)” (PJF).

A população-alvo deste espaço são pessoas com mais de 55 anos, ativas, independentes, que já se encontrem reformadas, na pré-reforma ou estejam em situação de desemprego de longa duração.

5.2. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Como referido no subcapítulo anterior (5.1. Características e objetivos do espaço sénior), os inquéritos por questionário foram aplicados às pessoas que frequentam o ES de Santo António dos Cavaleiros, tendo sido inquiridas 45 das 71 pessoas que se encontravam inscritas em, pelo menos, uma das atividades. Pelo facto de os inquéritos terem sido realizados nos meses de junho e julho, alguns dos utentes encontravam-se de férias ou a tomar conta dos netos que já tinham terminado a época escolar. Existiu ainda o constrangimento por parte de alguns utentes que decidiram não responder ao

questionário, afirmando não saber responder ou não ter nada a referir acerca do ES, mesmo antes de terem conhecimento das perguntas do inquérito, decisão essa que foi respeitada.

A amostra é composta por 63,4% do total da população que frequenta o Espaço e é constituída por 86,67% do sexo feminino e 13,33% do sexo masculino (Tabela 5, Anexo A). O espectro de idades dos inquiridos estende-se desde os 55 anos até aos 80, encontrando-se a sua média nos 69 anos (Tabela 6 e Tabela 7, Anexo A).

Este espaço é destinado a pessoas que já não se encontrem em plena atividade profissional, pelo que, na sua maioria, os inquiridos encontram-se reformados (84,4%). Ainda assim, nem todos os seus participantes poderão ser considerados seniores, apesar de frequentarem um Espaço Sénior. Isto dá-se pelo facto de este espaço estar destinado a pessoas a partir dos 55 anos, existindo 31,1% de utentes que têm idade inferior à idade de reforma⁹ e, assim, ainda não serem classificados como sénior de acordo com o critério estatístico usado pelo INE (Departamento de Estatísticas Censitárias e de População, 2002) (Tabela 6, Anexo A). De qualquer modo, este facto prende-se apenas com questões conceptuais, sendo que qualquer pessoa que se encontre dentro dos requisitos anteriormente referidos poderá frequentar o Espaço, espaço esse onde se dá primazia à opinião e interesses de qualquer um dos seus utentes. Existe, nomeadamente, uma parcela da amostra referente a pessoas que se encontram desempregadas, em pré-reforma ou em regime de part-time, que corresponde a 15,5% do total dos inquiridos.

Tabela 1 - Cruzamento entre Escalões Etários e Situação profissional

			Situação profissional				Total
			Reformado	Desempregado	Pré-reforma	Part-time	
Escalões Etários	Em idade ativa (55-65)	n	8	3	2	1	14
		% do	17,8%	6,7%	4,4%	2,2%	31,1%
		Total					
	Em idade de reforma (66-80)	n	30	1	0	0	31
		% do	66,7%	2,2%	0,0%	0,0%	68,9%
		Total					
Total		n	38	4	2	1	45
		% do	84,4%	8,9%	4,4%	2,2%	100%
		Total					

⁹ Neste momento, a idade de reforma encontra-se nos 66 anos e 4 meses.

Quanto à sua habilitação, 40% dos utentes do ES frequentou a escola até ao 4.º ano de escolaridade. O segundo grupo de escolaridade com mais inquiridos é referente ao ensino secundário (do 10.º ao 12.º ano), com 22,2% do total dos inquiridos. O facto de o maior número de utentes ter habilitações ao nível do ensino primário pode ter relação com a sua idade e com a obrigatoriedade escolar aquando dos seus estudos. Enquanto os utentes em idade ativa se encontram mais concentrados no primeiro escalão e no escalão do 10.º - 12.º ano, no caso dos utentes em idade de reforma, estes distribuem-se de forma mais homogénea pelos três primeiros escalões (1.º - 4.º ano, 5.º - 6.º ano e 7.º - 9.º ano).

Tabela 2 - Cruzamento entre Escalões Etários e Escolaridade

		Escolaridade					Total
		1.º - 4.º ano	5.º - 6.º ano	7.º - 9.º ano	10.º - 12.º ano	Licenciatura	
Escalões Etários	Em idade ativa (55-65)	n 5	n 0	n 1	n 7	n 1	n 14
	% do Total	11,1%	0,0%	2,2%	15,6%	2,2%	31,1%
	Em idade de reforma (66-80)	n 13	n 7	n 8	n 3	n 0	n 31
	% do Total	28,9%	15,6%	17,8%	6,7%	0,0%	68,9%
Total	n	18	7	9	10	1	45
	% do Total	40,0%	15,6%	20,0%	22,2%	2,2%	100,0%

No que diz respeito ao estado civil, 53,33% são casados, o que representa pouco mais de metade dos inquiridos. Os restantes 46,7% são viúvos, solteiros ou divorciados/separados. No decorrer do questionário, alguns dos utentes que haviam respondido “solteiro” na situação referente ao seu estado civil, na verdade tiveram companheiros que faleceram e, por não terem sido casados com estes, não consideraram a opção “viúvo”.

Tabela 3 - Estado civil (n, %) N=45

	n	%
Solteiro	5	11,1
Casado ou em união de facto	24	53,3
Separado ou divorciado	7	15,6
Viúvo	9	20,0
Total	45	100,0

Um terço dos inquiridos vive só e são todos do sexo feminino. Claro está, é de sublinhar que, como anteriormente referido, a grande maioria das pessoas que foram inquiridas, tal como na população total dos utentes do espaço, são do sexo feminino. Ainda assim, é um número considerável de pessoas que vivem sós, independentemente do género. Apesar disso, dois terços (66,6%) dos inquiridos vive com alguém, sendo que, na sua maioria, estes vivem apenas com o companheiro/cônjuge (41,11%) (Tabela 8, Anexo A). A grande maioria dos utentes inquiridos tem apenas um filho (48,9%) ou dois (37,78%) (Tabela 9, Anexo A).

5.3. MOTIVAÇÕES E ATIVIDADES

Dos seniores inquiridos, praticamente metade não tinha nenhum tipo de atividade ou ocupação a não ser a vida doméstica ou familiar até começarem a frequentar o Espaço Sénior (44,4%) (Tabela 10, Anexo A). Relativamente ao tipo de atividades que os restantes utentes frequentavam, a maior parcela dos utentes trabalhava, apesar de se verificar que a sua grande maioria não se inscreveu imediatamente no ES depois de deixar de trabalhar, pelo que se pode considerar que aqueles que não se inscreveram imediatamente não se encontravam a frequentar nenhuma atividade até se inscreverem no ES (Tabela 11, Anexo A). Entre os inquiridos que frequentavam outra atividade que não a profissional, a sua maioria referiu que frequentava a universidade da terceira idade (Tabela 12, Anexo A).

Quando questionados acerca da forma como souberam da existência do Espaço, a maior parcela dos inquiridos referiu que teve conhecimento através da junta de freguesia ou através de amigos ou vizinhos (75,5%). Os restantes utentes tiveram conhecimento através das redes sociais, de familiares, de publicidade afixada ou através do centro de emprego (Tabela 13, Anexo A). Relativamente às razões que levaram os utentes a

inscreverem-se no ES, as opções mais frequentemente escolhidas pelos inquiridos – sendo que estes podiam selecionar mais do que uma opção – foram razões que os levavam a evitar a solidão, nomeadamente para sair de casa, para conhecer pessoas e pelo convívio. A segunda maior razão que levou os utentes a inscreverem-se no espaço teve relação com a possibilidade de realização de atividades várias, no sentido de adquirir e produzir conhecimento e ainda para se manterem ocupados.

Tabela 4 - Razões para se inscrever no Espaço Sénior (n, %) N=45

Categoria	Variável	n	%	Categoria (n)
Evitar a solidão	Para sair de casa	17	37,8	46
	Para conhecer pessoas	7	15,6	
	Pelo convívio	7	15,6	
	Os vizinhos/amigos já frequentavam	6	13,3	
	Para não se sentir sozinho	5	11,1	
	Para se divertir	4	8,9	
Realizar atividades	Para aprender coisas novas	24	53,3	39
	Para estar ocupado	11	24,4	
	Para ter atividade física	2	4,4	
	O tipo de atividades	2	4,4	
Sentir-se útil	Para ensinar aquilo que sabe	4	8,9	8
	Para ajudar outras pessoas	2	4,4	
	Para se sentir útil	2	4,4	
Curiosidade	Curiosidade de ir conhecer o espaço	1	2,2	1

Quanto à frequência com que os utentes do Espaço veem a sua família, as respostas foram divididas em “muito frequentemente”, “frequentemente” e “pouco frequentemente”. Desta forma considera-se “muita frequência” a categoria que remete para os inquiridos que veem a família pelo menos uma vez por semana, o que representa metade dos inquiridos (51,1%). Os que veem a família uma vez por semana (frequentemente) são 35,6% dos inquiridos e 13,3% vê a família pouco frequentemente ou, por outras palavras, menos de uma vez por semana. Ainda que a maioria dos inquiridos veja a família frequentemente ou muito frequentemente, é de salientar a percentagem de utentes que referiram ver pouco frequentemente a família. Desta forma, valoriza-se a existência de espaços que permitam que os indivíduos não se sintam desamparados mesmo quando a sua família não está tão frequentemente presente (Tabela 14, Anexo A).

A maioria dos utentes (57%) considera que antes de frequentar o Espaço Sénior se sentia muito acompanhado na sua vida. Ainda assim, 24,4% referiu não se sentir nada

acompanhado, existindo aqui uma certa discrepância. Alguns dos utentes, enquanto respondiam à pergunta, ao responderem que se sentiam acompanhados, referiram que isso acontecia por viverem com o seu cônjuge/companheiro e que este era a sua (muitas vezes única) companhia (Tabela 15, Anexo A).

No que diz respeito ao convívio com outras pessoas (amigos, vizinhos, etc.), 46,7% dos utentes, antes de frequentar o ES, convivia com muita frequência com amigos e vizinhos. Ainda assim, 35,6% convivia pouco frequentemente (Tabela 16, Anexo A). Dos utentes inquiridos, estes estão bastante polarizados nesta resposta, porém, atualmente, desde que frequentam o ES, a grande maioria (73,3%) dos utentes afirma conviver com maior frequência.

Tabela 5 - Com que frequência convive outras pessoas no seu dia-a-dia (amigos, vizinhos, etc.)? (n, %) N=45

	n	%
Menor frequência	1	2,2
Igual frequência	11	24,4
Maior frequência	33	73,3
Total	45	100,0

Quando questionados acerca da forma como se sentiam com os relacionamentos sociais estabelecidos no ES, quase 90% dos inquiridos referiu sentir-se feliz ou muito feliz com estas e que tinha muito ou muitíssimo a aprender com os seus colegas (Tabela 18 e Tabela 19, Anexo A). No que diz respeito ao que os inquiridos poderiam ensinar aos seus colegas, pouco mais de 60% consideraram ter pouco, nem muito nem pouco ou nada a ensinar. Por outro lado, ainda assim, 37,8% respondeu ter muito ou muitíssimo a ensinar (Tabela 20, Anexo A). Este é um dado importante pois, à exceção de duas atividades que existem no espaço, qualquer outra é dada pelos próprios utentes entre si, pelo que é importante existirem pessoas dispostas a ensinar e considerarem ter algo de relevante a oferecer neste espaço.

No que diz respeito a considerarem se tinham algo a aprender com os seus colegas do Espaço Sénior, perto de 90% afirmaram ter muito ou muitíssimo a aprender. A grande maioria dos utentes (80%) considera também estar satisfeito ou muito satisfeito com a ajuda e o apoio que recebe no Espaço Sénior e uma grande parcela dos utentes inquiridos considera também que recebe frequentemente ou sempre informações importantes para a sua vida no Espaço Sénior (62,2%) (Tabela 21 e Tabela 22, Anexo A).

Também segundo as duas entrevistadas, uma característica reveladora do sucesso do espaço é o convívio que se estabelece entre os utentes e que se revela no grande espírito de interajuda e de contacto entre estes, para a PJF, e no facto de as pessoas que frequentam este Espaço começarem a ficar diferentes, “(...) mais alegres, mais comunicativas.”, para a RES.

O combate ao isolamento social, é uma importante referência apontada pela PJF que, ao ser realizado, ajuda a combater outros problemas sociais e reduz as idas ao médico e a farmácias. Ainda assim, a grande maioria dos utentes apontaram não existir nenhuma alteração na quantidade de medicamentos que tomam desde que frequentam o ES (Tabela 23, Anexo A).

Metade dos utentes inquiridos, antes de frequentarem o Espaço Sénior já saía todos os dias de casa e 44,5% saía, pelo menos, 1 vez por semana. Ainda assim, 53,3% dos utentes referiu que, após começar a frequentar o ES, passou a sair com maior frequência de casa (Tabela 24 e Tabela 25, Anexo A).

No que diz respeito aos transportes, os utentes quase na sua totalidade referiram que tinham meios de transporte adequados a si e a sua grande maioria estavam satisfeitos com estes (Tabela 26 e Tabela 27, Anexo A). Uma característica interessante diz respeito ao facto de mais de metade dos utentes se deslocarem a pé até ao Espaço Sénior, sendo que muitos destes vivem bastante perto do local (Tabela 28, Anexo A). Relativamente à segurança, praticamente todos afirmaram sentir-se muito ou muitíssimo seguros (Tabela 29, Anexo A). Estes podem ser fatores decisivos para as pessoas quererem desde logo inscrever-se no espaço (principalmente no que diz respeito à acessibilidade e proximidade do local, pois a mobilidade das pessoas ao longo dos anos vai diminuindo) e para continuarem a frequentá-lo, não só ao nível da localização do ES, mas também ao nível de segurança que sentem ao frequentá-lo.

ATIVIDADES

Existem variadas atividades disponíveis para os utentes de espaço, que funcionam por anos letivos (de setembro a junho). Estas dividem-se em diferentes grupos. Por um lado, existem as atividades regulares pagas – estas têm um custo pois são dadas por formadores – onde se inclui a informática e a ioga e, por outro, as atividades regulares gratuitas, dadas pelos próprios utentes entre si, em regime de voluntariado. Destas

últimas atividades, existem os arraiolos, o biscuit & companhia, as caminhadas, o coro, as costuras e gostosuras, o desenvolvimento pessoal, o falso esmalte e tridimensional, o gang do tricô, a ioga do riso, as marchas, a pintura, as regiões de Portugal e as rendas e bordados. Além destas atividades semanais, ao longo do ano também se realizam alguns workshops e rastreios¹⁰.

De acordo com as entrevistadas, as pessoas aderiram muito bem à iniciativa e às atividades definidas pelo serviço. A PJJ refere ainda que é fundamental que haja inovação e propostas diferenciadoras que, muitas vezes, as pessoas desconhecem. Também salienta que há atividades propostas e realizadas pelos utentes e que “o sucesso do Espaço é que também há espaço para que os utentes possam ir propondo dinâmicas e coisas que fossem de encontro às suas necessidades”. Desta forma, tanto a PJJ como a responsável do Espaço Sénior (RES), destacam o facto de os próprios utentes do ES terem a possibilidade de criar respostas para as suas necessidades.

A maioria dos utentes referiu que tinham algumas ou poucas oportunidades para realizar atividades de lazer ou de se divertir antes de começarem a frequentar o Espaço e desde que o frequentam, mais de 80% refere que as realiza com maior frequência (Tabela 30 e Tabela 31, Anexo A).

Percebe-se realmente que o ES é o local onde mais frequentemente os inquiridos realizam as suas atividades de lazer, descontração e diversão. Também se verificou que para 37,8% este é o único local onde desenvolvem tais atividades e 15,6% afirma que apenas realizavam essas atividades na sua vida doméstica/familiar. Os restantes utentes responderam que frequentavam, não só no Espaço Sénior, como também outros locais e respetivas atividades, como por exemplo a piscina municipal.

¹⁰ Os workshops e rastreios são atividades pontuais relacionadas com saúde, segurança e de interesses diversos, como por exemplo: rastreio do colesterol, pressão arterial e diabetes; workshops de doçaria e culinária; workshop de sabonetes e sessões de sensibilização e divulgação.

Tabela 6 - Local onde realiza atividades de lazer, descontração e diversão (n, %) N=45

	n	%
No Espaço Sênior	42	93,3
Apenas no Espaço Sênior	17	37,8
Na piscina municipal	10	22,2
Na vida doméstica/familiar	7	15,6
Na igreja	4	8,9
Na universidade da terceira idade	4	8,9
No ginásio	3	6,7
Em caminhadas	2	4,4
Com os amigos	2	4,4
Na yoga	1	2,2
Na marcha e corrida	1	2,2
Na escola holística	1	2,2

Praticamente metade dos utentes inquiridos apenas frequenta 1 atividade (42,2%) e estes, na sua grande maioria, apenas se deslocam até ao ES uma vez por semana, no dia em que têm a atividade. No que diz respeito aos utentes que frequentam entre 2 a 4 atividades, o número de vezes que frequentam o Espaço depende dos dias da semana em que acontecem as suas atividades, sendo que há utentes que têm várias atividades num mesmo dia e, por isso, podem-se deslocar até ao ES menos vezes por semana e há utentes com as suas atividades mais espaçadas pelos vários dias da semana, o que leva a que estes se desloquem até ao espaço um número maior de dias. Os restantes 13,2% estão inscritos em 5 ou mais atividades e estes frequentam o ES todos ou quase todos os dias (Tabela 32, Anexo A).

Nas preferências dos inquiridos relativamente às atividades em que participam, percebemos que cerca de 40% estão inscritos, pelo menos, no coro, correspondendo esta à atividade que mais participantes tem de toda a oferta. Para além disso, destaca-se o biscuit & companhia, assim como a informática, com um número de inscrições em pelo menos uma dessas atividades de mais de 30% dos inquiridos. Também se verifica que o desenvolvimento pessoal tem expressividade nas escolhas dos utentes (15,6%) demonstrando a necessidade destas pessoas em complementar as suas competências pessoais.

Tabela 7 - Número de utentes por cada atividade (n, %) N=45

	n	%
Coro	17	37,8
Biscuit & companhia	14	31,1
Informática	14	31,1
Marchas	13	28,9
Gang do Tricot	9	20
Arraiolos	8	17,8
Desenvolvimento Pessoal	7	15,6
Yoga	7	15,6
Caminhadas	5	11,1
Pintura	5	11,1
Rendas e bordados	5	11,1
Costura	4	8,9
Falso Esmalte e Tridimensional	4	8,9
Regiões de Portugal	3	6,7
Yoga do Riso	2	4,4

No caso dos inquiridos que frequentam mais do que uma atividade, mais de metade referiu que se inscreveu desde início nas várias e que continua a frequentá-las (Tabela 33, Anexo A). Quanto ao grau de satisfação no que diz respeito às atividades, praticamente todos os inquiridos (97,8%) referiram estar satisfeitos ou muito satisfeitos com as atividades que frequentam (Tabela 34, Anexo A). O tipo de atividades teve, portanto, um feedback bastante positivo por parte dos utentes.

5.4. ENVOLVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA

A existência de um espaço como o ES na transição para a reforma é um fator que, de acordo com os utentes inquiridos, contribui para que a mudança da sua rotina quando deixam o mercado de trabalho se torne mais fácil, sendo que praticamente a totalidade dos utentes afirmou que frequentar o ES facilitava essa transição (Tabela 35, Anexo A). Destes, as respostas mais selecionadas para justificar a sua resposta foram a ocupação que este espaço oferece – não só a nível de ocupação de tempo como também da mente (com um peso de 71,1% do total de respostas) – e o facto de ser um espaço onde é possível o convívio com outras pessoas (24,4%), sendo essas duas das maiores razões que os levaram a se inscrever inicialmente no ES, existindo aqui uma consistência. De acordo com os utentes inquiridos, essas são as maiores contribuições para uma transição mais tranquila para a reforma.

Apesar de serem uma minoria, existiram utentes a não considerarem que o ES contribuísse de forma acentuada para a transição para a reforma e justificaram a sua resposta referindo que a sua vida já era anteriormente ativa e ocupada, já não profissionalmente, mas com outras atividades de lazer ou da vida familiar.

Tabela 8 - Forma como o Espaço Sénior contribui para que a mudança da vida ativa para a inativa seja mais fácil (n, %) N=45

	n	%
Pela ocupação	32	71,1
Pelo convívio	11	24,4
Pela aprendizagem	4	8,9
Por existir a necessidade de assiduidade e pontualidade	4	8,9
Por ser uma motivação para sair de casa	1	2,2
Por estimular a criatividade	1	2,2

Como já verificado através da entrevista à PJF, os laços que se formam no ES muitas vezes transcendem-no, promovendo um maior convívio, que já não se encontra restringido àquele local.

“Evitar a solidão” é a categoria com maior peso no que diz respeito às razões para os utentes continuarem a frequentar o ES. Ainda assim, aprender coisas novas (que se encontra na categoria “Realizar atividades”) é a razão isolada que foi mais selecionada.

Tabela 9 - Razões porque atualmente frequenta o Espaço Sénior (n, %) N=45

Categoria	Variável	n	%	Categoria (n)
Evitar a solidão	Para sair de casa	25	55,6	69
	Para conhecer pessoas	4	8,9	
	Pelo convívio	14	31,1	
	Os vizinhos/amigos já frequentavam	10	22,2	
	Para não se sentir sozinho	9	20	
	Para se divertir	7	15,6	
Realizar atividades	Para aprender coisas novas	34	75,6	39
	Para estar ocupado	4	8,9	
	Para ter atividade física	1	2,2	
Sentir-se útil	Para ensinar aquilo que sabe	2	4,4	8
	Para ajudar outras pessoas	2	4,4	
	Para se sentir útil	4	8,9	

No que diz respeito ao grau de satisfação sobre a forma como passam o seu tempo livre, os utentes quase na sua totalidade (95,6%) afirmaram estar satisfeitos ou muito satisfeitos e referem, também praticamente na sua totalidade, que o ES contribui muito

ou muitíssimo para que se sintam dessa forma (apenas 6,6% contraria este facto) (Tabela 36, Anexo A).

Estes dados revelam que o ES é um espaço com elevada importância no que diz respeito à ocupação do tempo livre. Estando os utentes satisfeitos com a ocupação do tempo do seu dia, isso produz efeito na sua qualidade de vida.

O espaço físico do ES, foi desde início uma dificuldade, primeiro no sentido de encontrar um local onde que se pudesse concretizar o projeto, e atualmente no sentido de aumentar a sua dimensão, pois já não tem capacidade para a quantidade de utentes e de aulas que existem no ES. Tanto as entrevistadas como os utentes inquiridos apontaram este aspeto como algo a melhorar. Para a maioria dos utentes (mais de 60% dos inquiridos), uma melhoria a ter em conta diz respeito, não só ao alargamento do espaço físico como do seu horário, de mais vagas e também mais atividades. Deste modo seria ainda possível incluir mais pessoas, como as que se encontram em lista de espera e incluir maior diversidade de atividades (Tabela 37, Anexo A). A preocupação dos utentes acerca de possíveis mudanças e melhorias reflete o seu nível de envolvimento no espaço, mostrando o interesse em ter e fazer mais e melhor.

Outras dificuldades apontadas pelas entrevistadas foram os custos económicos – que são limitadores das atividades a serem realizadas – e a comunicação insuficiente para esta população-alvo. Uma das estratégias mencionadas, tanto pela PJF como pela RES, para melhorar a comunicação junto desta população-alvo têm sido a utilização de “passa-palavra”, em que as pessoas que frequentam o ES e participam noutras atividades, nomeadamente eventos da junta de freguesia, são informadas e, desta forma, possam também passar essas informações a mais pessoas.

Desde que começaram a frequentar o ES, das melhorias que os utentes inquiridos verificaram, as que mais valorizaram na sua vida dizem respeito a sentirem-se mais acompanhados e com melhores relações sociais, mais ocupados e com melhorias na sua saúde mental (Tabela 38, Anexo A).

Para ambas as entrevistadas, o ES contribui para a qualidade de vida dos utentes e justificam este facto com exemplos de histórias de vida de alguns utentes que começaram a ter melhoras visíveis ao nível da sua saúde e bem-estar ao frequentarem este espaço.

O perfil de utentes que referem que o ES contribui para que a transição para a reforma seja mais fácil e que efetivamente consideram ver melhorias na sua vida desde que frequentam o ES diz respeito maioritariamente a utentes com mais de 65 anos, reformados, casados (ou união de facto) e a viver apenas com o cônjuge (ou companheiro) e têm um nível de escolaridade mais baixo (Tabelas 39-48, Anexo A).

6. CONCLUSÃO

O ES baseia-se, para um dos requisitos de frequência das suas atividades, na idade cronológica. Esse requisito diz respeito à idade mínima – que é ter, pelo menos, 55 anos – e permite, desta forma, abranger a população inativa, quer esta esteja na pré-reforma ou na reforma, como também em situação de desemprego. A população-alvo do ES é, assim, caracterizada como sendo inativa profissionalmente, mas ativa e independente do ponto de vista físico e mental. Os indivíduos que se encontram desempregados a partir de determinada idade podem ver nessa fase um obstáculo à sua reintegração no mercado de trabalho e, ao mesmo tempo, um obstáculo à entrada na reforma (enquanto não atingem a idade necessária), ficando num período de “*stand-by*”, não se encontrando ativos e ainda não se considerando seniores.

Lugares como o ES permitem dar espaço à participação e à inclusão das pessoas que se encontram nestas idades de transição. Essas idades dizem respeito a uma fase na qual, tanto os indivíduos como a sociedade podem considerar que estes já não têm idade para trabalhar, podendo ter ou não idade para se reformar. A existência destes espaços permite que a fase de transição se torne mais fácil de atravessar (Tomás, 2001). De acordo com os utentes do ES, quase na sua totalidade, estes referem isso mesmo. Quando é abordada a transição, neste trabalho, esta diz respeito à transição para a reforma, sendo consideradas as pessoas que já se encontram em idade de entrada na reforma. Ao longo da investigação e a partir do conhecimento adquirido sobre o ES e sobre a sua população, verificou-se que este é um local que privilegia um leque maior de pessoas do que apenas o grupo populacional dos reformados (ou grupo funcional dos seniores). Não só a transição para a reforma é uma fase sobre a qual é importante ter consideração, como também as situações de desemprego e pré-reforma, pois qualquer uma delas é fase de grandes mudanças, principalmente no que diz respeito à rotina e à ocupação do dia, tanto a nível mental como de tempo.

Nestas fases, espaços como o ES tornam-se fundamentais no que diz respeito à possibilidade de as pessoas se manterem ocupadas e evitarem a solidão – algo que os utentes do ES valorizaram e que diz respeito a algumas das razões pelas quais se inscreveram –, promovendo a sua qualidade de vida, tal como refere Tomás (2001), estando num espaço que promova a sua inclusão e, portanto, o seu envelhecimento ativo (Paúl, 2005). Verifica-se através dos utentes que este espaço é, também, uma forma de

se manterem participativos e com melhor saúde mental, tal como se refere no conceito de envelhecimento ativo a partir da Organização Mundial de Saúde (2015) e de Cabral e Ferreira (2014).

Como se verifica entre os utentes do Espaço, não existe uma idade máxima, sendo que o condicionamento para frequência do Espaço diz respeito à existência de autonomia e vivacidade dos utentes. Estes têm uma discrepância bastante acentuada de idades, que vão desde os 55 aos 80 anos, o que mostra um leque alargado de pessoas que, apesar da sua diferença de idades, se mantêm todas elas ativas e independentes. Assim como Morgan e Kunkel (2016), Schneider e Irigaray (2008) referem que a idade cronológica não é a melhor medida para determinar se um indivíduo se encontra envelhecido, existindo esta dimensão de idade apenas para a contagem dos anos vividos e não para medição das capacidades dos indivíduos. Também o envelhecimento biológico pode ser sentido de formas muito diferenciadas (Azevedo *et al.*, 2014) e, com o aumento da esperança média de vida, aumenta também o número de pessoas a alcançar idades mais avançadas com melhores condições de vida (UNFPA, 2011; Eurobarómetro, 2012). Isto verifica-se na caracterização dos utentes que frequentam o ES, encontrando-se pessoas com maior idade tão independentes e ativas como as mais novas.

No que diz respeito às dimensões da qualidade de vida, as mais valorizadas e as mais percecionadas pelos utentes inquiridos do ES disseram respeito ao aumento dos seus relacionamentos sociais (73,3%), as melhorias na sua saúde mental e a ocupação que as atividades do ES (e o próprio ES) proporcionam. No que diz respeito ao nível de independência, sendo este um dos requisitos para frequentar o Espaço, os utentes já possuem desde início essa característica.

Os relacionamentos sociais dos inquiridos, incluindo aqueles que foram criados através do ES foram bastante valorizados, inclusivamente referem o seu considerável aumento desde que frequentam este local. A proximidade entre os utentes promove o seu envolvimento no próprio ES e permite que estes se sintam incluídos, úteis, satisfeitos com a forma como passam o seu tempo e também satisfeitos com a ajuda e apoio que recebem por parte dos colegas (Neri e Vieira, 2013), tal como se verifica através dos resultados obtidos. Ao sentirem-se envolvidos, apropriam-se do Espaço e isso pode-se verificar através da preocupação que os utentes têm sobre este e com as melhorias que consideram poder existir. Tal como referido, os utentes possuem voz ativa no que diz à sugestão de diferentes atividades, podendo incluir aquelas que mais os satisfaçam. A

possibilidade de estes intervirem na organização do Espaço, no sentido de dar sugestões acerca do que se poderá mudar ou melhorar, é mais uma forma de aumentar o seu nível de envolvimento e participação, levando a que sintam que a sua opinião é valorizada. Este envolvimento e participação, que aqui são valorizados, constituem dimensões que levam ao aumento da qualidade de vida.

Desta forma, respondendo à pergunta de partida e às questões de investigação, estas que são as questões-base do desenvolvimento deste trabalho, verifica-se que o ES de Santo António dos Cavaleiros contribui para a qualidade de vida subjetiva da população que o frequenta. Este local incentiva a que as pessoas saiam de casa com maior frequência, evitando a solidão e o isolamento. O tipo de habitação que existe maioritariamente em SAC diz respeito à construção em altura, algo que a PJF refere não fomentar os laços entre vizinhos, pelo que se torna de maior importância a existência de espaços como este. O ES contribui igualmente para a qualidade de vida subjetiva dos utentes no sentido de permitir o aumento da ocupação da sua vida diária, através de atividades de acordo com os seus interesses. Nestas os utentes desempenham um papel principal, quer seja aprendendo como ensinando. As práticas realizadas no ES, como a possibilidade de transmitir conhecimento aos colegas permite-lhes sentirem-se úteis, valorizando-os. Por fim, o ES é motor da promoção da saúde mental, segundo a opinião dos próprios utentes como das entrevistadas, quando afirmam que há menor necessidade de recorrer a fármacos e a médicos e, por outro lado, na alteração de comportamentos, como por exemplo pessoas mais introvertidas após começarem a frequentar o ES tornarem-se mais expansivas, conversadoras e bem-dispostas.

Este local promove a transição para a vida inativa de uma forma mais ativa e é algo que se pode realizar junto de pessoas que se encontram na mesma fase da vida, sendo possível também aprender com pessoas que já passaram por essa transição. Deste modo, conclui-se que o ES é uma peça fundamental na fase da vida em que estas pessoas se encontram, contribuindo ativamente para a sua qualidade de vida subjetiva e para o seu envelhecimento ativo.

O aumento do envelhecimento é algo que tem tendência a persistir e dar mais importância a questões relacionadas com este tema leva a que seja possível encontrar mais soluções para o aumento da qualidade de vida desta faixa etária. Começou-se por desenvolver lares e centros de dia de forma a dar uma resposta imediata às necessidades encontradas. O ES foi uma alternativa de modo a dar resposta a um público alvo

diferente – ativo e independente –, no sentido de melhorar a sua qualidade de vida, como se comprovou. Este pode ser um incentivo ao surgimento de iniciativas semelhantes. É importante continuar a investir em projetos como estes que dão resposta às necessidades associadas à transição para a vida inativa e à vida na reforma, isto também porque continua a não existir planeamento da reforma antes de esta se efetivar. O estado não assegura nenhum serviço que permita esse planeamento, portanto o ES surge como resposta pública – mas de nível local – no combate a essa lacuna.

Na realização deste trabalho de investigação existiram algumas limitações, entre as quais recursos, como o tempo. A metodologia escolhida não deixa de ser uma limitação, visto que afeta e condiciona os resultados obtidos, sugerindo-se que este possa ser complementado com outro método, chegando a mais informação ou aprofundando-a.

Para investigação futura, seria pertinente perceber se alargando esse planeamento de nível local para nível regional ou, até mesmo, para nível nacional, traria benefícios na transição para a reforma e no aumento da qualidade de vida da população sénior. Por outro lado, também seria relevante fazer uma comparação entre instituições homólogas presentes em área rural e em área urbana, tentando perceber quais as dimensões da qualidade de vida que os utentes mais valorizam. Por fim, estudar as práticas do ES com o objetivo de perceber se estas podem ser consideradas boas práticas.

Por todas estas razões, é importante que seja dada a atenção devida ao envelhecimento, à população sénior e à transição para a reforma, de forma a combater o idadismo que ainda existe e a potenciar o aumento da qualidade de vida.

Existem várias funções sociais que continuam a estar inerentes à população sénior – continuando a ser consumidores, com direitos e deveres de cidadania, de responsabilidade familiar – porém continuam a ser vítimas do idadismo¹¹. Estas questões são muito importantes porque nos encontramos todos os dias a envelhecer. É necessário respeitar e valorizar pois todos nós – os jovens e adultos de hoje – seremos os seniores de amanhã.

¹¹ Preconceito associado à idade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Azevedo, A. B., Gomes, C. S., Mendes, M. F., Baptista, M. I., Bandeira, M. L. e Cabral, M. V. (2014) *Dinâmicas demográficas e envelhecimento da população portuguesa (1950-2011): evolução e perspectivas*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Bowling, A., Windle, G., Bilotta, C. e Grant, R. (2013) «A short measure of quality of life in older age: the performance of the brief Older People's Quality of Life questionnaire (OPQOL-brief)», *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 1(56), pp. 181–187.
- Cabral, M. V. e Ferreira, P. M. (2014) *O Envelhecimento Activo em Portugal. Trabalho, reforma, lazer e redes sociais*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel Dos Santos.
- Canavarro, M. C., Pereira, M., Moreira, H. e Paredes, T. (2010) «Qualidade de Vida e Saúde: Aplicações do WHOQOL», *Alicerces*, 3(3), pp. 243–268. Disponível em: [http://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/770/1/Qualidade de vida e saúde.pdf](http://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/770/1/Qualidade%20de%20vida%20e%20saude.pdf).
- Costanza, R., Fisher, B., Ali, S., Beer, C., Bond, L., Boumans, R., Danigelis, N. L., Dickinson, J., Elliott, C., Farley, J., Gayer, D. E., Glenn, L. M. D., Hudspeth, T., Mahoney, D., McCahill, L., McIntosh, B., Reed, B., Rizvi, S. A. T., Rizzo, D. M., Simpatico, T. e Snapp, R. (2007) «Quality of life: An approach integrating opportunities, human needs, and subjective well-being», *Ecological Economics*, 61(2–3), pp. 267–276. doi: 10.1016/j.ecolecon.2006.02.023.
- Debert, G. G. (1999) *A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento*. São Paulo: Universidade de São Paulo/Fapesp.
- Departamento de Estatísticas Censitárias e de População (2002) *O Envelhecimento em Portugal Situação demográfica e socio-económica recente das pessoas idosas*. Lisboa.
- Easterlin, R. A. (1974) «Does economic growth improve the human lot? Some Empirical Evidence», *Nations and Households in Economic Growth*, pp. 89–125. doi: 10.1016/B978-0-12-205050-3.50008-7.
- Eurobarómetro (2012) *Active Ageing, Special Eurobarometer 378*. Disponível em:

http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf.

Fernandes, A. A. (2001) «Velhice, solidariedades familiares e política social: Itinerário de pesquisa em torno do aumento da esperança de vida», *Sociologia, Problemas e Práticas*, 36. doi: ISSN 0873-6529.

Galinha, I. e Ribeiro, J. L. P. (2005) «História e Evolução do Conceito de Bem-estar Subjectivo», *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6(2), pp. 203–214.

Instituto Nacional de Estatística (2012) *Censos 2011 Resultados Definitivos - Portugal*. Editado por INE. Lisboa: INE.

José, J. de S. e Teixeira, A. (2013) «Conferência Internacional sobre Políticas Públicas de Envelhecimento», em CIPPE (ed.) *As políticas do Envelhecimento Ativo: contributos para uma análise crítica*. Lisboa: Fundação D. Pedro IV, pp. 61–67.

Lopes, A. e Lemos, R. (2012) «Envelhecimento demográfico: percursos e contextos de investigação na Sociologia Portuguesa», *Sociologia, Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, (2), pp. 13–31.

Marques, S. (2011) *Discriminação da Terceira Idade*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos. doi: 324625/11.

Morgan, L. A. e Kunkel, S. R. (2016) *Aging Society and The Life Course, Aging, Society, and The Life Course*. New York: Springer Publishing Company.

Neri, A. L. e Vieira, L. A. M. (2013) «Envolvimento social e suporte social percebido na velhice», *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 16(3), pp. 419–432. doi: 10.1590/S1809-98232013000300002.

Organização Mundial de Saúde (2015) *Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde, Organização Mundial de Saúde*. Genebra. doi: 10.1007/s13398-014-0173-7.2.

Pacheco, J. L. (2005) «Sobre a aposentadoria e envelhecimento», em *Tempo rio que arrebatava*. Holamba: Setembro, pp. 59–73.

Paúl, C. (2005) *Envelhecimento activo e redes de suporte social*. Universidade Católica Portuguesa.

Pordata (2018) *Retrato de Portugal*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos. Disponível em:

<http://www.pordata.pt/ebooks/PT2014v201405161300/index.html>.

Quivy, R. e Campenhoudt, L. Van (2005) *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. 4.^a ed, *Gradiva*. 4.^a ed. Editado por G. Valente. Lisboa: Gradiva.

Rosa, M. J. V. (2012) *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Schneider, R. H. e Irigaray, T. Q. (2008) «O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais», *Estudos de Psicologia*, 25(4), pp. 585–593. doi: 10.1590/S0103-166X2008000400013.

Stiglitz, J. E., Sen, A. e Fitoussi, J.-P. (2009) *Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress*. Disponível em: <http://www.stiglitz-sen-fitoussi.fr/en/index.htm>.

Tomás, M. . S. A. (2001) *Mayores, actividad y trabajo en el proceso de envejecimiento y jubilación. Una aproximación psico-sociológica*. Madrid: Instituto de Migraciones y Servicios Sociales (IMSERSO).

UNFPA (2011) *The State of World Population 2011, United Nations Population Fund*. New York. doi: ISBN 978-0-89714-990-7.

Vaupel, J. W., Carey, J. R. e Christensen, K. (2003) «It's Never Too Late», *Science*, 301, pp. 1679–1681.

World Health Organization (1997) *WHOQOL: Measuring quality of life*. Geneva. doi: 10.5.12.

ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS

Tabela 10 - População residente em Portugal (N.º), por Sexo e Grupo etário (em 2001 e 2011) _____	47
Tabela 11 - Índice de envelhecimento em Portugal (N.º), Estimativas anuais da população residente (em 1991, 2000, 2001 e 2011) _____	47
Tabela 12 - População residente (N.º) por Local de residência, Sexo e Grupo etário (55-64 anos) (em 2011) _____	47
Tabela 13 - População residente (N.º) por Local de residência, Sexo e Grupo etário (65 e mais anos) (em 2011) _____	48
Tabela 14 - Sexo (n, %) N=45 _____	48
Tabela 15 - Medidas de localização - Idade _____	48
Tabela 16 - Escalões Etários (n, %) N=45 _____	48
Tabela 17 - Composição do agregado familiar atual (n, %) N=45 _____	49
Tabela 18 - Número de filhos (n, %) N=45 _____	49
Tabela 19 - Antes de frequentar o Espaço Sénior, tinha algum tipo de atividade/ocupação? (n, %) N=45 _____	49
Tabela 20 - Inscreveu-se no Espaço Sénior imediatamente depois de ficar reformado/desempregado (n, %) N=45 _____	49
Tabela 21 - Tipo de atividade/ocupação que tinha antes de frequentar o Espaço Sénior (n, %) N=45 _____	50
Tabela 22 - Como teve conhecimento do Espaço Sénior (n, %) N=45 _____	50
Tabela 23 - Frequência com que vê a sua família mais próxima (n, %) N=45 _____	50
Tabela 24 - Até que ponto se sentia acompanhado na sua vida antes de frequentar o Espaço Sénior (n, %) N=45 _____	50
Tabela 25 - Frequência com que convivia com outras pessoas (amigos, vizinhos, etc.) antes de frequentar o Espaço Sénior (n, %) N=45 _____	51
Tabela 26 - Frequência com que convive outras pessoas no seu dia-a-dia (amigos, vizinhos, etc.) neste momento (n, %) N=45 _____	51

Tabela 27 - Forma como se sente com as relações sociais que tem no Espaço Sênior (n, %) N=45 _____	51
Tabela 28 - Em que medida considera que aprende com os seus colegas do Espaço Sênior (n, %) N=45 _____	51
Tabela 29 - Em que medida considera que tem algo a ensinar aos seus colegas do Espaço Sênior (n, %) N=45 _____	52
Tabela 30 - Satisfação com a ajuda e o apoio que recebe no Espaço Sênior (n, %) N=45 _____	52
Tabela 31 - Até que ponto o Espaço Sênior lhe dá informações importantes para a sua vida/Até que ponto aprende coisas novas no Espaço Sênior (ex.: workshops) _____	52
Tabela 32 - Quantidade de medicamentos que toma desde que começou a frequentar o Espaço Sênior (n, %) N=45 _____	52
Tabela 33 - Frequência com que saía de casa antes de frequentar o Espaço Sênior (n, %) N=45 _____	53
Tabela 34 - Frequência com que costuma sair de casa atualmente? (n, %) N=45 _____	53
Tabela 35 - Dispõe de meios de transporte adequados (n, %) N=45 _____	53
Tabela 36 - Satisfação com os transportes que utiliza para se deslocar até ao Espaço Sênior (n, %) N=45 _____	53
Tabela 37 - Forma como se desloca até ao Espaço Sênior (n, %) N=45 _____	53
Tabela 38 - Nível de segurança que sente quando frequenta o Espaço Sênior (n, %) N=45 _____	54
Tabela 39 - Frequência com que tinha oportunidade para realizar atividades de lazer, descontrair e divertir-se antes de frequentar o Espaço Sênior (n, %) N=45 _____	54
Tabela 40 - Frequência com que tem oportunidade para realizar atividades de lazer, descontrair e divertir-se atualmente _____	54
Tabela 41 - Cruzamento entre Quantos dias por semana frequenta o Espaço Sênior? e Está inscrito em quantas atividades do Espaço Sênior? _____	54
Tabela 42 - Forma como a inscrição foi feita nas várias atividades frequentadas (dos utentes com mais do que uma atividade) _____	56
Tabela 43 - Até que ponto está satisfeito com as atividades que frequenta no Espaço Sênior? _____	56
Tabela 44 - O Espaço Sênior contribui para que a transição para a reforma seja mais fácil (n, %) N=45 _____	56

Tabela 45 - Cruzamento entre Até que ponto está satisfeito com a forma como passa o seu tempo livre? e Em que medida o Espaço Sênior contribui para que se sintam dessa forma? _____	57
Tabela 46 - Sugestões de melhorias para o Espaço Sênior (n, %) N=45 _____	57
Tabela 47 - Sentido em que vê melhorias na sua vida desde que começou a frequentar o Espaço Sênior (n, %) N=45 _____	58
Tabela 48 - Cruzamento entre Sente que o Espaço Sênior contribui para que essa mudança de vida seja mais fácil? e Escalões Etários _____	58
Tabela 49 - Cruzamento entre Sente que o Espaço Sênior contribui para que essa mudança de vida seja mais fácil? e Situação profissional _____	58
Tabela 50 - Cruzamento entre Sente que o Espaço Sênior contribui para que essa mudança de vida seja mais fácil? e Estado civil _____	59
Tabela 51 - Cruzamento entre Sente que o Espaço Sênior contribui para que essa mudança de vida seja mais fácil? e Composição do agregado familiar atual _____	60
Tabela 52 - Cruzamento entre Sente que o Espaço Sênior contribui para que essa mudança de vida seja mais fácil? e Escolaridade _____	61
Tabela 53 - Cruzamento entre De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sênior vê melhorias na sua vida? e Escalões Etários _____	61
Tabela 54 - Cruzamento entre De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sênior vê melhorias na sua vida? e Situação profissional _____	62
Tabela 55 - Cruzamento entre De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sênior vê melhorias na sua vida? e Estado civil _____	63
Tabela 56 - Cruzamento entre De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sênior vê melhorias na sua vida? e Composição do agregado familiar atual _____	64
Tabela 57 - Cruzamento entre De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sênior vê melhorias na sua vida? e Escolaridade _____	65
Tabela 58 - Grelha de análise das entrevistas _____	71

ANEXO A

Tabelas de análise de dados

Tabela 10 - População residente em Portugal (N.º), por Sexo e Grupo etário (em 2001 e 2011)

Período de referência dos dados	Local de residência		População residente (N.º) por Local de residência, Sexo e Grupo etário; Decenal					
			Sexo					
			HM		H		M	
			Grupo etário					
			Total	65 e mais anos	Total	65 e mais anos	Total	65 e mais anos
			N.º	N.º	N.º	N.º	N.º	N.º
2011	Portugal	PT	10562178	2010064	5046600	842324	5515578	1167740
2001	Portugal	PT	10356117	1693493	5000141	708218	5355976	985275

Fonte: Instituto Nacional da Estatística (INE), Censos 2011

Tabela 11 - Índice de envelhecimento em Portugal (N.º), Estimativas anuais da população residente (em 1991, 2000, 2001 e 2011)

Local de residência		Índice de envelhecimento (N.º)			
		Período de referência dos dados			
		2011	2001	2000	1991
		N.º	N.º	N.º	N.º
Portugal	PT	127,6	102,6	100,6	72,1

Fonte: Instituto Nacional da Estatística (INE), Censos 2011

Nota: (1) 2011, Estimativas Provisórias de População Residente - valores revistos: as estimativas pós-censitárias de população residente de 2011 - exercício ad hoc assente nos resultados provisórios dos Censos 2011 - foram revistas, em função dos resultados definitivos dos Censos 2011. 2001 - 2010, Estimativas Definitivas de População Residente - valores revistos: as estimativas provisórias de população residente de 2001 a 2010 foram revistas - revisão regular geral -, em função dos resultados definitivos dos Censos 2011. 1991 - 2000, Estimativas Definitivas de População Residente - valores revistos: as estimativas intercensitárias de população residente em Portugal de 1991 a 2000 foram revistas - revisão extraordinária -, com o objetivo de harmonização, em termos conceptuais e metodológicos, com a série Estimativas Definitivas de População Residente 2001-2010.

Tabela 12 - População residente (N.º) por Local de residência, Sexo e Grupo etário (55-64 anos) (em 2011)

Período de referência dos dados	Local de residência (à data dos Censos 2011)		População residente (N.º) por Local de residência (à data dos Censos 2011), Sexo, Grupo etário e Nível de escolaridade (Situação no nível); Decenal					
			Sexo					
			HM					
			Grupo etário					
			Total	55 - 59 anos	60 - 64 anos			
			N.º	N.º	N.º			
2011	Portugal	PT	10562178	677651	634741			
	Santo António dos Cavaleiros	110724	25881	1549	1229			

Fonte: Instituto Nacional da Estatística (INE), Censos 2011

Tabela 13 - População residente (N.º) por Local de residência, Sexo e Grupo etário (65 e mais anos) (em 2011)

Período de referência dos dados	Local de residência (à data dos Censos 2011)		População residente (N.º) por Local de residência (à data dos Censos 2011), Sexo e Grupo etário; Decenal			
			Sexo			
			HM			
			Grupo etário			
			Total	65 - 69 anos	70 - 74 anos	75 ou mais anos
			N.º	N.º	N.º	N.º
2011	Portugal	PT	10562178	551701	496438	961925
	Santo António dos Cavaleiros	110724	25881	1087	828	1147

Fonte: Instituto Nacional da Estatística (INE), Censos 2011

Tabela 14 - Sexo (n, %) N=45

	n	%
Feminino	39	86,7
Masculino	6	13,3
Total	45	100,0

Tabela 15 - Medidas de localização - Idade

n	45
Média	69,11
Mediana	71
Moda	73
Mínimo	55
Máximo	80

Tabela 16 - Escalões Etários (n, %) N=45

	n	%
Em idade ativa (55-65)	14	31,1
Em idade de reforma (66-80)	31	68,9
Total	45	100,0

Tabela 17 - Composição do agregado familiar atual (n, %) N=45

	n	%
Sozinho	15	33,3
Com o cônjuge/companheiro	23	51,1
Com o cônjuge e filho(s)	2	4,4
Com filho(s)	3	6,7
Com filho e família deste	1	2,2
Com o cônjuge e neto(s)	1	2,2
Total	45	100,0

Tabela 18 - Número de filhos (n, %) N=45

	n	%
0	3	6,7
1	22	48,9
2	17	37,8
3	2	4,4
4	1	2,2
Total	45	100,0

Tabela 19 - Antes de frequentar o Espaço Sênior, tinha algum tipo de atividade/ocupação? (n, %) N=45

	n	%
Não, apenas na vida doméstica/familiar	20	44,4
Sim	25	55,6
Total	45	100,0

Tabela 20 - Inscreveu-se no Espaço Sênior imediatamente depois de ficar reformado/desempregado (n, %) N=45

	n	%
Não	42	93,3
Sim	3	6,7
Total	45	100,0

Tabela 21 - Tipo de atividade/ocupação que tinha antes de frequentar o Espaço Sênior (n, %) N=45

	n	%
Trabalhava	12	26,7
Frequentava universidade da terceira idade	7	15,6
Frequentava a piscina municipal	5	11,1
Frequentava grupos recreativos na igreja	3	6,7
Frequentava o ginásio	2	4,4
Frequentava a escola holística	1	2,2

Tabela 22 - Como teve conhecimento do Espaço Sênior (n, %) N=45

	n	%
Através da Junta de Freguesia	19	42,2
Através de familiares	4	8,9
Através das redes sociais	3	6,7
Através de amigos ou vizinhos	15	33,3
Através de publicidade afixada	2	4,4
Através do Centro de Emprego	2	4,4
Total	45	100,0

Tabela 23 - Frequência com que vê a sua família mais próxima (n, %) N=45

	n	%
Pouco frequentemente (Menos de 1 vez por semana)	6	13,3
Frequentemente (1 vez por semana)	16	35,6
Muito frequentemente (Mais de 1 vez por semana)	23	51,1
Total	45	100,0

Tabela 24 - Até que ponto se sentia acompanhado na sua vida antes de frequentar o Espaço Sênior (n, %) N=45

	n	%
Nada	2	4,4
Pouco	11	24,4
Nem muito nem pouco	5	11,1
Muito	26	57,8
Muitíssimo	1	2,2
Total	45	100,0

Tabela 25 - Frequência com que convivia com outras pessoas (amigos, vizinhos, etc.) antes de frequentar o Espaço Sênior (n, %) N=45

	n	%
Pouco frequentemente (Menos de 1 vez por semana)	16	35,6
Frequentemente (Uma vez por semana)	8	17,8
Muito frequentemente (Mais de 1 vez por semana)	21	46,7
Total	45	100,0

Tabela 26 - Frequência com que convive outras pessoas no seu dia-a-dia (amigos, vizinhos, etc.) neste momento (n, %) N=45

	n	%
Menor frequência	1	2,2
Igual frequência	11	24,4
Maior frequência	33	73,3
Total	45	100,0

Tabela 27 - Forma como se sente com as relações sociais que tem no Espaço Sênior (n, %) N=45

	n	%
Nem feliz nem infeliz	5	11,1
Feliz	29	64,4
Muito feliz	11	24,4
Total	45	100,0

Tabela 28 - Em que medida considera que aprende com os seus colegas do Espaço Sênior (n, %) N=45

	n	%
Nem muito nem pouco	5	11,1
Muito	35	77,8
Muitíssimo	5	11,1
Total	45	100,0

Tabela 29 - Em que medida considera que tem algo a ensinar aos seus colegas do Espaço Sénior (n, %) N=45

	n	%
Nada	1	2,2
Pouco	15	33,3
Nem muito nem pouco	12	26,7
Muito	14	31,1
Muitíssimo	3	6,7
Total	45	100,0

Tabela 30 - Satisfação com a ajuda e o apoio que recebe no Espaço Sénior (n, %) N=45

	n	%
Nem satisfeito nem insatisfeito	9	20,0
Satisfeito	26	57,8
Muito satisfeito	10	22,2
Total	45	100,0

Tabela 31 - Até que ponto o Espaço Sénior lhe dá informações importantes para a sua vida/Até que ponto aprende coisas novas no Espaço Sénior (ex.: workshops)

	n	%
Poucas vezes	4	8,9
Algumas vezes	13	28,9
Frequentemente	27	60,0
Sempre	1	2,2
Total	45	100,0

Tabela 32 - Quantidade de medicamentos que toma desde que começou a frequentar o Espaço Sénior (n, %) N=45

	n	%
Uma maior quantidade de medicamentos	1	2,2
A mesma quantidade de medicamentos	43	95,6
Uma menor quantidade de medicamentos	1	2,2
Total	45	100,0

Tabela 33 - Frequência com que saía de casa antes de frequentar o Espaço Sênior (n, %) N=45

	n	%
2 a 3 vezes por mês	1	2,2
1 vez por semana	3	6,7
2 a 3 vezes por semana	8	17,8
4 a 5 vezes por semana	9	20,0
Todos os dias	24	53,3
Total	45	100,0

Tabela 34 - Frequência com que costuma sair de casa atualmente? (n, %) N=45

	n	%
Menor frequência	4	8,9
Igual frequência	17	37,8
Maior frequência	24	53,3
Total	45	100,0

Tabela 35 - Dispõe de meios de transporte adequados (n, %) N=45

	n	%
Não	4	8,9
Sim	41	91,1
Total	45	100,0

Tabela 36 - Satisfação com os transportes que utiliza para se deslocar até ao Espaço Sênior (n, %) N=45

	n	%
Insatisfeito	3	6,7
Nem satisfeito nem insatisfeito	9	20,0
Satisfeito	32	71,1
Muito satisfeito	1	2,2
Total	45	100,0

Tabela 37 - Forma como se desloca até ao Espaço Sênior (n, %) N=45

	n	%
A pé	27	60,0
De autocarro	5	11,1
De carro	11	24,4
De autocarro e a pé	2	4,4
Total	45	100,0

Tabela 38 - Nível de segurança que sente quando frequenta o Espaço Sênior (n, %) N=45

	n	%
Nem muito nem pouco	1	2,2
Muito	22	48,9
Muitíssimo	22	48,9
Total	45	100,0

Tabela 39 - Frequência com que tinha oportunidade para realizar atividades de lazer, descontrair e divertir-se antes de frequentar o Espaço Sênior (n, %) N=45

	n	%
Nunca	6	13,3
Poucas vezes	16	35,6
Algumas vezes	13	28,9
Frequentemente	10	22,2
Total	45	100,0

Tabela 40 - Frequência com que tem oportunidade para realizar atividades de lazer, descontrair e divertir-se atualmente

	n	%
Menor frequência	1	2,2
Igual frequência	6	13,3
Maior frequência	38	84,4
Total	45	100,0

Tabela 41 - Cruzamento entre Quantos dias por semana frequenta o Espaço Sênior? e Está inscrito em quantas atividades do Espaço Sênior?

	Está inscrito em quantas atividades do Espaço Sênior?									Total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Quantos dias por semana frequenta o Espaço Sênior?											
1 dia	n	17	2	0	0	0	0	0	0	0	19
% de											
Quantos dias por semana frequenta o Espaço Sênior?											
1 dia	% de	89,5%	10,5%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
2 dias	n	1	6	2	2	0	0	0	0	0	11

	% de Quantos dias por semana frequentado Espaço Sénior?	9,1%	54,5%	18,2%	18,2%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
3 dias	n	1	0	2	0	0	0	0	0	0	3
	% de Quantos dias por semana frequentado Espaço Sénior?	33,3%	0,0%	66,7%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
4 dias	n	0	0	2	3	2	1	0	0	0	8
	% de Quantos dias por semana frequentado Espaço Sénior?	0,0%	0,0%	25,0%	37,5%	25,0%	12,5%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
Todos os dias	n	0	0	0	0	0	0	1	1	1	3
	% de Quantos dias por semana frequentado Espaço Sénior?	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	33,3%	33,3%	33,3%	100,0%
Total	n	19	8	6	5	2	1	1	1	1	44
	% de Quantos dias por semana frequentado Espaço Sénior?	43,2%	18,2%	13,6%	11,4%	4,5%	2,3%	2,3%	2,3%	2,3%	100,0%

Tabela 42 - Forma como a inscrição foi feita nas várias atividades frequentadas (dos utentes com mais do que uma atividade)

	n	%
Desde o início	28	62,2
Gradualmente	17	37,8
Total	45	100,0

Tabela 43 - Até que ponto está satisfeito com as atividades que frequenta no Espaço Sénior?

	n	%
Nem insatisfeito nem satisfeito	1	2,2
Satisfeito	28	62,2
Muito satisfeito	16	35,6
Total	45	100,0

Tabela 44 - O Espaço Sénior contribui para que a transição para a reforma seja mais fácil (n, %) N=45

	n	%
Não	2	4,4
Sim	42	93,3
Não sabe	1	2,2
Total	45	100,0

Tabela 45 - Cruzamento entre Até que ponto está satisfeito com a forma como passa o seu tempo livre? e Em que medida o Espaço Sénior contribui para que se sintam dessa forma?

			Em que medida o Espaço Sénior contribui para que se sintam dessa forma?				Total
			Pouco	Nem muito nem pouco	Muito	Muitíssimo	
Até que ponto está satisfeito com a forma como passa o seu tempo livre?	Nem insatisfeito nem satisfeito	n	0	1	1	0	2
		% do Total	0,0%	2,2%	2,2%	0,0%	4,4%
	Satisfeito	n	1	1	23	6	31
		% do Total	2,2%	2,2%	51,1%	13,3%	68,9%
	Muito satisfeito	n	0	1	6	5	12
		% do Total	0,0%	2,2%	13,3%	11,1%	26,7%
Total	n	1	3	30	11	45	
	% do Total	2,2%	6,7%	66,7%	24,4%	100,0%	

Tabela 46 - Sugestões de melhorias para o Espaço Sénior (n, %) N=45

	n	%
Um espaço maior	17	37,8
Mais atividades	4	8,9
Mais horas por atividade	3	6,7
Mais vagas	3	6,7
Um horário mais alargado	1	2,2
Existirem mais saídas	1	2,2
Existir aula de música/instrumentos	1	2,2
Maior divulgação do espaço	1	2,2
Extintores e um armário de primeiros socorros	1	2,2
Workshops de primeiros socorros com bombeiros	1	2,2
Servirem refeições	1	2,2
Analisar outros espaços, retirar ideias e melhorar a qualidade	1	2,2
Mais computadores	1	2,2
Autocarro até ao Espaço Sénior	1	2,2
Mais áreas de lazer	1	2,2

Tabela 47 - Sentido em que vê melhorias na sua vida desde que começou a frequentar o Espaço Sênior (n, %) N=45

	n	%
Por estar mais acompanhado	17	37,8
Na saúde mental	15	33,3
Por estar mais ocupado	14	31,1
Nas relações sociais	14	31,1
Na atividade física	5	11,1
Por continuar em aprendizagem	5	11,1

Tabela 48 - Cruzamento entre Sente que o Espaço Sênior contribui para que essa mudança de vida seja mais fácil? e Escalões Etários

		Escalões Etários		Total	
		Em idade ativa (55-65)	Em idade de reforma (66-80)		
Sente que o Espaço Sênior contribui para que essa mudança de vida seja mais fácil?	Sim	n	14	28	42
	% de Sente que o Espaço Sênior contribui para que essa mudança de vida seja mais fácil?		33,3%	66,7%	100,0%
Total	n		14	28	42
	% de Sente que o Espaço Sênior contribui para que essa mudança de vida seja mais fácil?		33,3%	66,7%	100,0%

Tabela 49 - Cruzamento entre Sente que o Espaço Sênior contribui para que essa mudança de vida seja mais fácil? e Situação profissional

		Situação profissional				Total	
		Reformado	Desempregado	Pré-reforma	Part-time		
Sente que o Espaço Sênior contribui para que essa mudança de vida seja mais fácil?	Sim	n	35	4	2	1	42
	% de Sente que o Espaço Sênior contribui para que essa mudança de vida seja mais fácil?		83,3%	9,5%	4,8%	2,4%	100,0%
Total	n		35	4	2	1	42
	% de Sente que o Espaço Sênior contribui para que essa mudança de vida seja mais fácil?		83,3%	9,5%	4,8%	2,4%	100,0%

Tabela 50 - Cruzamento entre Sente que o Espaço Sénior contribui para que essa mudança de vida seja mais fácil? e Estado civil

		Estado civil				Total
		Solteiro	Casado ou em união de facto	Separado ou divorciado	Viúvo	
Sente que o Espaço Sénior contribui para que essa mudança de vida seja mais fácil?	Sim	5	22	6	9	42
	n	11,9%	52,4%	14,3%	21,4%	100,0%
Total	n	5	22	6	9	42
	% de Sente que o Espaço Sénior contribui para que essa mudança de vida seja mais fácil?	11,9%	52,4%	14,3%	21,4%	100,0%

Tabela 51 - Cruzamento entre Sente que o Espaço Sênior contribui para que essa mudança de vida seja mais fácil? e Composição do agregado familiar atual

		Composição do agregado familiar atual					Total	
		Sozinho	Com o cônjuge/ companheiro	Com o cônjuge e filho(s)	Com filho(s)	Com filho e família deste		Com o cônjuge e neto(s)
Sente que o Espaço Sênior contribui para que essa mudança de vida seja mais fácil?	Sim	15	20	2	3	1	1	42
	n							
	% de Sente que o Espaço Sênior contribui para que essa mudança de vida seja mais fácil?	35,7%	47,6%	4,8%	7,1%	2,4%	2,4%	100,0%
Total	n	15	20	2	3	1	1	42
	% de Sente que o Espaço Sênior contribui para que essa mudança de vida seja mais fácil?	35,7%	47,6%	4,8%	7,1%	2,4%	2,4%	100,0%

Tabela 52 - Cruzamento entre Sente que o Espaço Sênior contribui para que essa mudança de vida seja mais fácil? e Escolaridade

		Escolaridade					Total
		1º - 4º ano	5º - 6º ano	7º - 9º ano	10º - 12º ano	Licenciatura	
Sente que o Espaço Sênior contribui para que essa mudança de vida seja mais fácil?	Sim	15	7	9	10	1	42
	% de Sente que o Espaço Sênior contribui para que essa mudança de vida seja mais fácil?	35,7%	16,7%	21,4%	23,8%	2,4%	100,0%
Total	n	15	7	9	10	1	42
	% de Sente que o Espaço Sênior contribui para que essa mudança de vida seja mais fácil?	35,7%	16,7%	21,4%	23,8%	2,4%	100,0%

Tabela 53 - Cruzamento entre De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sênior vê melhorias na sua vida? e Escalões Etários

		Escalões Etários		Total
		Em idade ativa (55-65)	Em idade de reforma (66-80)	
De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sênior vê melhorias na sua vida?	Muito	9	19	28
	% de De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sênior vê melhorias na sua vida?	32,1%	67,9%	100,0%
	Muitíssimo	2	4	6
	% de De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sênior vê melhorias na sua vida?	33,3%	66,7%	100,0%
Total	n	11	23	34
	% de De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sênior vê melhorias na sua vida?	32,4%	67,6%	100,0%

Tabela 54 - Cruzamento entre De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sênior vê melhorias na sua vida? e Situação profissional

			Situação profissional				Total
			Reformado	Desempregado	Pré-reforma	Part-time	
De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sênior vê melhorias na sua vida?	Muito	n	23	3	1	1	28
		% de De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sênior vê melhorias na sua vida?	82,1%	10,7%	3,6%	3,6%	100,0%
	Muitíssimo	n	4	1	1	0	6
		% de De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sênior vê melhorias na sua vida?	66,7%	16,7%	16,7%	0,0%	100,0%
Total		n	27	4	2	1	34
		% de De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sênior vê melhorias na sua vida?	79,4%	11,8%	5,9%	2,9%	100,0%

Tabela 55 - Cruzamento entre De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sénior vê melhorias na sua vida? e Estado civil

			Estado civil				Total
			Solteiro	Casado ou em união de facto	Separado ou divorciado	Viúvo	
De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sénior vê melhorias na sua vida?	Muito	n	4	17	6	1	28
		% de De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sénior vê melhorias na sua vida?	14,3%	60,7%	21,4%	3,6%	100,0%
De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sénior vê melhorias na sua vida?	Muitíssimo	n	0	3	0	3	6
		% de De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sénior vê melhorias na sua vida?	0,0%	50,0%	0,0%	50,0%	100,0%
Total		n	4	20	6	4	34
		% de De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sénior vê melhorias na sua vida?	11,8%	58,8%	17,6%	11,8%	100,0%

Tabela 56 - Cruzamento entre De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sênior vê melhorias na sua vida? e Composição do agregado familiar atual

			Composição do agregado familiar atual					Total	
			Sozinho	Com o cônjuge/ companheiro	Com o cônjuge e filho(s)	Com filho(s)	Com filho e família deste		Com o cônjuge e neto(s)
De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sênior vê melhorias na sua vida?	Muito	n	7	17	1	2	0	1	28
		% de De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sênior vê melhorias na sua vida?	25,0%	60,7%	3,6%	7,1%	0,0%	3,6%	100,0%
	Muitíssimo	n	2	3	0	0	1	0	6
		% de De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sênior vê melhorias na sua vida?	33,3%	50,0%	0,0%	0,0%	16,7%	0,0%	100,0%
Total		n	9	20	1	2	1	1	34
		% de De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sênior vê melhorias na sua vida?	26,5%	58,8%	2,9%	5,9%	2,9%	2,9%	100,0%

Tabela 57 - Cruzamento entre De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sênior vê melhorias na sua vida? e Escolaridade

			Escolaridade					Total
			1° - 4° ano	5° - 6° ano	7° - 9° ano	10° - 12° ano	Licenciatura	
De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sênior vê melhorias na sua vida?	Muito	n	9	4	6	8	1	28
		% de De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sênior vê melhorias na sua vida?	32,1%	14,3%	21,4%	28,6%	3,6%	100,0%
Sênior vê melhorias na sua vida?	Muitíssimo	n	4	1	1	0	0	6
		% de De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sênior vê melhorias na sua vida?	66,7%	16,7%	16,7%	0,0%	0,0%	100,0%
Total		n	13	5	7	8	1	34
		% de De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sênior vê melhorias na sua vida?	38,2%	14,7%	20,6%	23,5%	2,9%	100,0%

ANEXO B

Guiões das entrevistas exploratórias e Grelha de análise

Guião de entrevista à presidente da União das Juntas de Freguesia de Santo António dos Cavaleiros e Frielas

1. Qual é o enquadramento institucional do Espaço Sénior (ES)? Ou seja, que instituição esteve por detrás da sua criação?
2. Qual foi o objetivo da criação deste espaço?
3. Existiu alguma dificuldade na criação deste espaço? Se sim, qual/quais?
4. Este espaço existe há quanto tempo?
5. Em que consiste o ES?
6. Para que leque da população da freguesia este espaço está destinado?
De que forma a pessoas tomam conhecimento da sua existência?
Como formalizam o seu interesse em frequentar o ES?
7. Como foi a abordagem das pessoas à inauguração do Espaço?
Existiu alguma relutância?
Estavam interessadas em conhecer o espaço?
Como foi o dia da inauguração?
8. Este espaço tem tido a resposta esperada? Ou tomou outro caminho, um caminho diferente da ideia inicial?
9. Considera que o ES contribui para a qualidade de vida das pessoas que o frequentam?
 - Se sim, em que medida?
 - Se não, quais são então os pontos positivos deste espaço?
10. Existe a necessidade de melhorar algum aspeto do ES?
Se sim, de que forma pode ser melhorado?

Guião de entrevista à responsável do Espaço Sénior

1. Qual é, para si, o objetivo deste espaço? Para que fim é que este existe?
2. Em que consiste o Espaço Sénior (ES)? O que se pode encontrar no ES?
3. Para que leque da população da freguesia este espaço está destinado?
 - De que forma a pessoas tomam conhecimento da sua existência?
 - Como formalizam o seu interesse em frequentar o ES?
 - Quantas pessoas frequentam as atividades do Espaço Sénior?
 - Existem critérios/requisitos definidos para a admissão dos utentes?
 - Como definiria o perfil dos utentes do ES?
4. Como foi a abordagem das pessoas à inauguração do Espaço?
 - Existiu alguma relutância?
 - Estavam interessadas em conhecer o espaço?
5. Este espaço tem tido a resposta esperada? Ou tomou outro caminho, um caminho diferente da ideia inicial?
6. Considera que o ES contribui para a qualidade de vida das pessoas que o frequentam?
 - Se sim, em que medida?
 - Se não, quais são então os pontos positivos deste espaço?
7. Vê diferenças/melhoras na vida das pessoas que frequentam o espaço, quando compara com a primeira vez que o frequentaram?
 - Em que sentido/Como por exemplo?
8. Os utentes têm liberdade para sugerir atividades diferentes das que existem? Já aconteceu?
9. Existe a necessidade de melhorar algum aspeto do ES?
 - Se sim, de que forma pode ser melhorado?

Tabela 58 - Grelha de análise das entrevistas

Categorias	Subcategorias	Resultados	Transcrições
1. Caracterização do ES	Quando foi criado; Qual o objetivo do ES; Porque razão foi criado;	Inaugurado a 21 de março de 2016; Criado devido a uma necessidade diagnosticada na JF para a população sénior;	“(…) através dos diagnósticos que tínhamos feito e do conhecimento que tínhamos da freguesia, havia essa lacuna grande na parte dos idosos” - PJF “(…) a nossa necessidade de abranger esta faixa de pessoas que sendo ativas estavam muito isoladas e muito, digamos, sozinhas.” - PJF
	Reação à inauguração do ES; População-alvo e requisitos;	Boa receção da ideia por parte das pessoas da freguesia; Pessoas reformadas ou desempregadas com mais de 55 anos; Serem pessoas independentes física e psicologicamente;	“(…) as pessoas aderiram muito bem e o sucesso também do espaço é que nós deixamos sempre uma margem para eles próprios poderem ir propondo dinâmicas e coisas que fossem de encontro às suas necessidades”. – PJF “É um espaço para pessoas com mais de 55 anos. Hoje em dia, nós trabalhamos até aos 67, mas há pessoas que, ou por questão de desemprego de longa duração ou porque já estão na pré-reforma e, portanto, esse tipo de situações tem enquadramento lá. (...) e pessoas reformadas muito jovens, umas por incapacidade, outras por motivos diversos, por incapacidade física ou não, outras por outro tipo de doenças, mas tem enquadramento no ES.” – PJF “[As pessoas que utilizam o ES] são todas independentes.” – RES
	Dificuldades na implementação ; Melhorias no ES;	Espaço físico; Custo financeiro; Comunicação;	“(…) Mais espaço, principalmente.” – RES “Efetivamente não é compatível nem com o nosso orçamento (...)” – PJF “(…) a principal lacuna da Junta de freguesia tem sido sempre a comunicação.” – PJF
	Fatores que levam ao isolamento social;	Falta de laços sociais entre vizinhos (devido à construção em altura); Aumento da esperança média de vida;	“A freguesia de Santo António tem características que, por si só, levam a um isolamento social porque a construção em altura não fomenta os laços de vizinhança e de interação com outras pessoas.” – PJF “(…) esperança média de vida aumentou e, portanto, as pessoas ficam, ou reformadas ou até, muitas vezes, desempregadas - que foi o caso, na altura em que nós criámos o espaço - durante muito tempo, mas são pessoas ainda muito capazes para tudo e muito dinâmicas, muito ativas na sua vida, quer intelectual quer física e não tinham respostas a nível da freguesia (...)” – PJF
2. Funcionamento	Horário; Inscrição;	Funciona por anos letivos (de setembro a junho); De 2.ª a 6.ª feira, das 9h às 17h; Pode existir participação simultânea em diferentes atividades; Inscrição na Junta de Freguesia ou no ES, no início do ano letivo ou durante o ano consoante a existência de vagas;	“Basta que vão ao local, vejam se estão interessados ou não, se houver vagas e isto é feito no início do ano, há inscrições e listas para aquilo que são as suas pretensões e para as dinâmicas ou disciplinas em que estão interessados em participar e assim o fazem. Outras que vão aparecendo durante o ano vão nos dias em que não há, ou porque há essas vagas e podem continuar a inscrever-se. Se não houver, se estiver cheio, como é o caso de agora, vão a workshops ou outras dinâmicas abertas que não careçam de ser planificadas anteriormente e que tenham limite de inscrições e de utilizadores.” – PJF “Sim, fazerem uma inscrição, para que nós tenhamos o conhecimento das pessoas [do número de pessoas] e elas na própria folha de inscrição têm lá o que elas gostavam.” – RES

	Regras;	Assiduidade (podem dar três faltas e justificarem quando se ausentam por muito tempo); Respeito pelos outros, pelo espaço e pelo material;	<p><i>“Manter as regras que nós temos, que é frequentarem, ao fim de três faltas, porque nós não tínhamos isso, mas as pessoas faltavam muito e tiravam a vez a muita gente. (...) E há muita gente em lista de espera”</i> – RES</p> <p><i>“De resto as pessoas podem vir, ser assíduas, pronto, e respeitar as coisas, os sítios e as coisas e umas às outras e, principalmente, se faltarem, mais de três faltas sem serem justificadas a gente tem que saber o que é que se passa.”</i> - RES</p>
	Atividades;	1. Atividades regulares pagas; 2. Atividades regulares gratuitas; 3. Workshops e rastreios; Possibilidade de atividades propostas pelos utentes;	<p>1. Ioga, Informática</p> <p>2. Arraiolos, o Desenvolvimento pessoal, as Costuras e Gosturas, as Marchas, as Regiões de Portugal, o Gang do Tricô, o Falso Esmalte e Tridimensional</p> <p>3. Sessões de esclarecimento e informativas; Workshops diversos (culinária, doçaria, sabonetes); Rastreios de saúde.</p> <p>Os utentes podem propor atividades e que consoante as possibilidades são implementadas.</p>
3. Perspetivas sobre a contribuição ou não do ES para a qualidade de vida dos utentes	Presidente da Junta de Freguesia (PJF)	Contribui para a qualidade de vida dos utentes; Contribui para a redução dos problemas de saúde e de problemas sociais; Combate ao isolamento social; Criação de laços sociais;	<p><i>“(…) traz efetivamente de autoestima, de qualidade nos relacionamentos, de criação de hábitos: de sair de casa, de se arranjar, de irem “à escola” como eles chamam, o que eles quiserem [chamar] - “à universidade sénior”, o que eles entenderem - e, inclusivamente, sair, porque há grupinhos que depois se organizam para fazer saídas em conjunto, que era uma coisa que não existia antes. Portanto, quem me dera que eu conseguisse ter isto, ter esta dinâmica, mais abrangente e conseguisse ter um maior leque de utentes incluídos (...).”</i> – PJF</p> <p><i>“(…) quanto mais combatermos o isolamento social, quanto mais combatermos estas questões, menos médicos temos, menos idas ao médico, menos idas à farmácia e menos reclamações e menos problemas sociais (...).”</i> – PJF</p> <p><i>“(…) criou-se um grande espírito de equipa naquela gente toda e um grande espírito de interajuda e sempre que há alguma questão elas próprias já entram em contacto com elas (...).”</i> – PJF</p>
	Responsável pelo espaço (RES)	Contribui para a qualidade de vida dos utentes; Diferenças entre centros de dia e o ES; As pessoas sentem-se melhores; Necessidade de as pessoas serem ouvidas;	<p><i>“Acho que incentiva, dá mais ânimo, as pessoas tornam-se diferentes. Mais alegres, mais comunicativas. Muito mais comunicativas, que algumas nem eram (...). A maneira de pensar delas, a maneira de estar... Elas... De ver as coisas. Sim, sim. Nota-se. Nota-se, muito. Nota-se.”</i> – RES</p> <p><i>“É, é diferente. Claro que é. Eu acho que quando elas vão para ali [para o centro de dia] elas têm, mas são atividades que toda a gente tem igual. Não é? Elas vão para ali, têm uma atividade, quem vai para ali frequentar é para toda a gente. Aqui não. Aqui têm dias e horas, têm mais diversidade, as pessoas só fazem aquilo que escolhem.”</i> – RES</p> <p><i>“(…) elas [pessoas que utilizam o ES] começam-se a soltar mais (...).”</i> – RES</p> <p><i>“Que as oiça, principalmente.”</i> – RES</p> <p><i>“(…) Por isso elas acabam por estar aqui a conviver.”</i> – RES</p>

ANEXO C

Questionário destinado à população do Espaço Sénior

Inquérito por questionário destinado à população do Espaço Sénior no sentido da sua qualidade de vida

Estudo sobre a qualidade de vida enquanto utente do Espaço Sénior

Caracterização sociodemográfica

1. Idade

2. Data de nascimento

Exemplo: 15 de dezembro 2012

3. Sexo

Marcar apenas uma oval.

Masculino

Feminino

4. Escolaridade

Marcar apenas uma oval.

Não sabe ler nem escrever

Sabe ler e/ou escrever

1º - 4º ano

5º - 6º ano

7º - 9º ano

10º - 12º ano

Licenciatura

Mestrado

Doutoramento

5. Situação profissional

Marcar apenas uma oval.

Reformado

Desempregado

Outra: _____

6. Ano em que deixou de trabalhar

7. Última atividade profissional

8. Estado civil

Marcar apenas uma oval.

- Solteiro
- Casado ou em união de facto
- Separado ou divorciado
- Viúvo

9. Composição do agregado familiar atual

Marcar apenas uma oval.

- Sozinho
- Com o cônjuge
- Com o cônjuge e filho(s)
- Com filho(s)
- Com filho e família deste
- Com irmão
- Outra: _____

10. Número de filhos

Marcar apenas uma oval.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- Outra: _____

Este questionário procura conhecer a sua qualidade de vida dentro e fora do Espaço Sénior. É importante que responda a todas as perguntas. Caso esteja em dúvida, opte pela resposta que considera mais adequada ou a que lhe vier primeiro à cabeça.

A vida antes do Espaço Sénior

11. Antes de frequentar o Espaço Sénior, tinha algum tipo de atividade/ocupação?

Marcar apenas uma oval.

- Não, apenas na vida doméstica/familiar
- Sim

12. Se sim, qual?

Marcar tudo o que for aplicável.

- Frequentava centro de dia
- Frequentava universidade da terceira idade
- Frequentava grupos recreativos na igreja
- Centrada nos amigos
- Outra: _____

13. Como teve conhecimento do Espaço Sénior?

14. O que o fez querer inscrever-se no Espaço Sénior?

Marcar tudo o que for aplicável.

- Os vizinhos/amigos já frequentavam
- Para sair de casa
- Para aprender coisas novas
- Para ensinar aquilo que sabe
- Para ajudar outras pessoas
- Para não se sentir sozinho
- Para se sentir útil
- Para se divertir
- Para conhecer pessoas novas
- Outra: _____

15. Se está reformado ou desempregado, inscreveu-se no Espaço Sénior imediatamente depois de ficar reformado/desempregado?

Marcar apenas uma oval.

- Não
- Sim

16. Sente que o Espaço Sénior contribui para que essa mudança de vida seja mais fácil? De que forma?

As relações familiares e sociais

17. Com que frequência vê a sua família mais próxima?

Marcar apenas uma oval.

- Menos de 1 vez por mês
- 1 vez por mês
- 2 a 3 vezes por mês
- 1 vez por semana
- 2 a 3 vezes por semana
- 4 a 5 vezes por semana
- Todos os dias
- Outra: _____

18. Antes de frequentar o Espaço Sénior, com que frequência convivia com outras pessoas (amigos, vizinhos, etc.)?

Marcar apenas uma oval.

- 1 vez por mês
- 2 a 3 vezes por mês
- 1 vez por semana
- 2 a 3 vezes por semana
- 4 a 5 vezes por semana
- Todos os dias
- Outra: _____

19. Neste momento, com que frequência convive outras pessoas no seu dia-a-dia (amigos, vizinhos, etc.)?

Marcar apenas uma oval.

- Menor frequência
- Igual frequência
- Maior frequência

20. Antes de frequentar o Espaço Sénior, até que ponto se sentia acompanhado na sua vida?

Marcar apenas uma oval.

- Nada
- Pouco
- Nem muito nem pouco
- Muito
- Muitíssimo

21. Como se sente com as relações sociais que tem no Espaço Sénior?

Marcar apenas uma oval.

- Muito infeliz
- Infeliz
- Nem feliz nem infeliz
- Feliz
- Muito feliz

22. Em que medida considera que tem algo a ensinar aos seus colegas do Espaço Sénior?

Marcar apenas uma oval.

- Nada
- Pouco
- Nem muito nem pouco
- Muito
- Muitíssimo

23. Em que medida considera que aprende com os seus colegas do Espaço Sénior?

Marcar apenas uma oval.

- Nada
- Pouco
- Nem muito nem pouco
- Muito
- Muitíssimo

24. Até que ponto está satisfeito com a ajuda e o apoio que recebe no Espaço Sénior?

Marcar apenas uma oval.

- Muito insatisfeito
- Insatisfeito
- Nem satisfeito nem insatisfeito
- Satisfeito
- Muito satisfeito

A inclusão, a mobilidade e a segurança

25. Antes de frequentar o Espaço Sénior, com que frequência saía de casa?

Marcar apenas uma oval.

- 1 vez por mês
- 2 a 3 vezes por mês
- 1 vez por semana
- 2 a 3 vezes por semana
- 4 a 5 vezes por semana
- Todos os dias
- Outra: _____

26. Atualmente, com que frequência costuma sair de casa?

Marcar apenas uma oval.

- Menor frequência
- Igual frequência
- Maior frequência

27. Considera que dispõe de meios de transporte adequados a si?

Marcar apenas uma oval.

- Não
 Sim

28. De que forma se desloca até ao Espaço Sénior?

Marcar apenas uma oval.

- A pé
 De autocarro
 De carro
 Outra: _____

29. Até que ponto está satisfeito com os transportes que utiliza para se deslocar até ao Espaço Sénior?

Marcar apenas uma oval.

- Muito insatisfeito
 Insatisfeito
 Nem satisfeito nem insatisfeito
 Satisfeito
 Muito satisfeito

30. Em que medida se sente em segurança quando frequenta o Espaço Sénior?

Marcar apenas uma oval.

- Nada
 Pouco
 Nem muito nem pouco
 Muito
 Muitíssimo

A saúde

31. Relativamente à quantidade de medicamentos, desde que começou a frequentar o Espaço Sénior toma:

Marcar apenas uma oval.

- Uma maior quantidade de medicamentos
 A mesma quantidade de medicamentos
 Uma menor quantidade de medicamentos

As atividades e ocupações

32. Em que medida antes de frequentar o Espaço Sénior tinha oportunidade para realizar atividades de lazer, descontrair e divertir-se?

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Poucas vezes
- Algumas vezes
- Frequentemente
- Sempre

33. Com que frequência tem atualmente oportunidade para realizar atividades de lazer, descontrair e divertir-se?

Marcar apenas uma oval.

- Menor frequência
- Igual frequência
- Maior frequência

34. (Caso a resposta seja positiva) Onde realiza essas atividades de lazer, descontração e diversão?

Marcar tudo o que for aplicável.

- No Espaço Sénior
- Frequenta centro de dia
- Frequenta universidade da terceira idade
- Frequenta grupos recreativos na igreja
- Na vida doméstica/familiar
- Com os amigos
- Outra: _____

35. Está inscrito em quantas atividades do Espaço Sénior?

Marcar apenas uma oval.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- Outra: _____

36. Em qual/quais?

37. (Caso esteja inscrito em mais do que uma) Inscreveu-se desde início em todas as atividades ou foi gradualmente?

Marcar apenas uma oval.

- Gradualmente
- Desde o início
- Outra: _____

38. Até que ponto está satisfeito com as atividades que frequenta no Espaço Sénior?

Marcar apenas uma oval.

- Muito insatisfeito
- Insatisfeito
- Nem insatisfeito nem satisfeito
- Satisfeito
- Muito satisfeito

39. Quantos dias por semana frequenta o Espaço Sénior?

Marcar apenas uma oval.

- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- Todos os dias

40. Até que ponto está satisfeito com a forma como passa o seu tempo livre?

Marcar apenas uma oval.

- Muito insatisfeito
- Insatisfeito
- Nem satisfeito nem insatisfeito
- Satisfeito
- Muito satisfeito

41. Em que medida o Espaço Sénior contribui para que se sinta dessa forma?

Marcar apenas uma oval.

- Nada
- Pouco
- Nem muito nem pouco
- Muito
- Muitíssimo

Considerações finais sobre o Espaço

42. Até que ponto o Espaço Sénior lhe dá informações importantes para a sua vida/Até que ponto aprende coisas novas no Espaço Sénior (ex.: workshops)?

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Poucas vezes
- Algumas vezes
- Frequentemente
- Sempre

43. Até que ponto gosta de frequentar o Espaço Sénior?

Marcar apenas uma oval.

- Nada
- Pouco
- Nem muito nem pouco
- Muito
- Muitíssimo

44. De uma forma geral, desde que começou a frequentar o Espaço Sénior vê melhorias na sua vida?

Marcar apenas uma oval.

- Nada
- Pouco
- Nem muito nem pouco
- Muito
- Muitíssimo

45. (Caso a resposta seja "Muito" ou "Muitíssimo") Em que sentido?

46. Que aspetos positivos encontra no Espaço Sénior?

47. Porque razão atualmente frequenta o Espaço Sénior?

Marcar tudo o que for aplicável.

- Os vizinhos/amigos já frequentavam
- Para sair de casa
- Para aprender coisas novas
- Para ensinar aquilo que sabe
- Para ajudar outras pessoas
- Para não se sentir tão sozinho
- Para se sentir útil
- Para se divertir
- Para conhecer pessoas novas
- Outra: _____

48. Existe alguma melhoria que pode ser feita no Espaço Sénior?

Com tecnologia

